

DOMÁCI LEKÁR A RADCA

J. CARMEN.

Slovakian compliments
of—
Fero Francis J. Zeman

Slovenský



A RADCA

INÁČE

praktická nauka o zdraví, chorobách, liekoch, moderných liečebných metódach atď. Kniha táto obsahuje hojnú sbierku zvláštnych i jednoduchých domácich, mnohokrát vyprobovaných receptov, liečivých bylín, rôznych prostriedkov a dobrých rád.



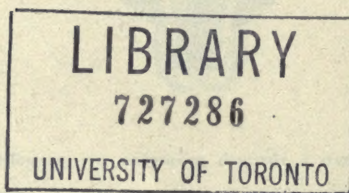
Dľa vlastnej zkúsenosti a rôznych prameňov pre pospolitý ľud sostavil:

J. CARMEN, Ps. D., D. C., M. E. Ph. G.,

bývalý riaditeľ Samaritánskeho Sanatoria v Detroit, Mich.

Cena $12.00. — Druhé vydanie.

Opatrnosti nikdy nezbýva, preto túto knihu deťom nedávajte, aby ju neroztrhaly pri bavení.



Tlačou:

P. Jamriška a Spol., 628—630 Grant St., Pittsburgh, Pa.

Môjmu priateľovi

pánu P. Jamriškovi

z Pittsburghu, Pa.

na dôkaz svojej velikej úcty a vďaky za laskavú podporu pri vydaní tejto knihy

venuje

J. CARMEN, autor.



Predmluva

K DRUHÉMU VYDANIU MOJEJ KNIHY

"DOMÁCI LEKÁR A RADCA."

Roku 1914, hned' na počiatku svetovej války, zatvoril som svoje laboratorium a chytil som sa do sriadenia mojich rukopisov, na ktorých pracoval som asi 20 rokov. Robil som stále 16—18 hodín denne a konečne roku 1920 celý rukopis prvej knihy "Domáci Lekár a Radca" bol dokončený.

Ked' som svoju prvú knihu ohlásil, ľudia mi neverili a pojedni rozpísali sa v novinách, že je to "humbug" a vydanie **slovensky knihy** na 1200 stranách považovali za nemožnosť. Ale kniha vyšla a nielen že hned' na počiatku sa osvedčila, ale môžem povedať, že si rýchle vydobila miesto v slovenských rodoľubných srdciach.

Len 2000 výtiskov dal som tlačiť a ačpráve cena, následkom válečnej drahoty, bola vysoká, za 12 mesiacov všetky knihy sa vypredaly.

Minulosť, to jest rýchly rozpredaj knihy svedčí o tom, že Slovák túži za vzdelaním, že budúcnosť knihy je zabezpečená a to všetko prinútilo ma k druhému vydaniu.

Ačpráve na prvom vydaní ztratil som skoro $4,000, slovom štyritisíc dollárov, ktorý obnos podnes nie je zaplatený, odhodlal som sa vydať druhé vydanie, pri čom pomáhali mi niekoľkí priatelia, ktorých mená najdete pri konci tejto knihy, zvlášť ale p. Pavel Jamriška majiteľ tlačiarne v Pittsburghu, Pa.

Ako pravdumilujúci človek píšem prosto s mosta. My Slováci sme hodne zaostalí vydávaním kníh za druhými národami. U nás tlačené slovo dosiaľ nemá ešte tej úcty a vážnosti, aká mu patrí, lebo v širokých vrstvách niet ešte kultúrneho hladu po vzdelanosti a tak ho niet ani po knihe.

Jestli chceme napredovať a kráčať s novou dobou k lepšej budúcnosti, nesmieme byť záhaľčivými, ale musíme vytrvanlivou prácou kliesniť napred

cestu, lebo len tak budeme môcť napredovať. Musíme sa vzdelávať, musíme privykať na knihy, lebo len pomocou kníh môžeme si stať do radu vzdelaných národov.

Ležali sme úhorom za celé tisícročie; potrebujeme mnoho a všelijakých kníh, lebo vo vzdelaní je naša spása a vzdelávať sa len tak môžeme, keď máme svoje poučné knihy, ako ich majú iné popredné národy.

Nie z vášne, ktorá pudí niektorých ľudí ku písaniu, ale z povinnosti nedostatku kníh a lásky k nevedomému slovenskému ľudu lapil som sa pera. Viem, že to pero by bolo svedčilo lepšie v iných rukách, v rukách chýrnych lekárov a professorov; ale robotník, vidiac pusté pole, lapí sa motyky a snaží sa ho učiniť plodným, veď lepšie je vidieť pole napoly obrobené a zrnom pokryté, než celkom neobrobené. Tým, ktorým sa moja kniha nepáči, odkazujem: Nerobte krížik nad dielom iného, dokiaľ sami lepšie nestvorite.

Moje vysvetlenia sú jednoduché, úprimné a píšem tak, aby ste mi rozumeli. S jednoduchým prelistovaním knihy nenaučíte sa ničomu. Pri čítaní knihy venujte niekoľko posedení vytrvalej četbe knihy a nečítajte dve knihy súčasne. Táto rada zanechaná nám kedysi Montaignom neztratila ničoho na svojej cene. Lepšie je nečítať a neunavovať svoju inteligenciu, než čítať bezrozumne.

Vydaním knihy otvoril som novú cestu a zkropil ju vlastným potom. Pravda a láska k trpiacim učinila ma silným. Listy od nešťastných trpiacich svedčia o tom, že mnohí našli v nej rady a pomoc ku vyzdraveniu a jestli sa mi to i pri tom druhom vydaní podarilo, budem uspokojený, že som nerozsieval semä do neplodnej zeme.

J. CARMEN.



Nie jazykom, ale činom,
buď Slovenska verným synom!

Túžba Domáceho Lekára.

Keby som ja bola slnka papršlekom,
To náhle už zimná víchrica útekom
Zavije do biednej, malinkej chalúpky,
Tam by som trieskala v okienko teplotou,
Bo vatra bez ohňa a deti holotou
Šatené, túlia sa ku sebe, sťa hubky.

Keby som ja bola vtáčatkom spevavým,
To by som letela k rodinkám nezdravým
Tam, kde plač i bieda, chorých plné lože . . .
A šeptom modlitby i slávika spevom
Liečila by chorých, nie jedom, nie hnevom,
Len láskou, jakú vták spevavý dať môže.

Keby som ja bola veľkým čarotvorom,
Šla by som medzi ľud, trápený úmorom,
Tam niesla by zdravie, potechu a šťastie;
Učila by všetských, jako žiť prírodne,
Varovať sa liekov liečivých len svodne
A ktorých, deň pri dňu, veľmi mnoho rastie.

Keby som ja bola voňavou kvetinkou,
Bielučkou ľaliou, modrou fialinkou,
Čo prostred trávičky vyrastá na lúkach,
Schýľala by kalich s pokornou žalobou:
Že mnohí predčasne pošli do ich hrobov,
Skončiac ten svet v biedach, trpeniach a mukách.

Avšak tie "Keby"-ska nehatia mňa v ceste;
Najdete ma všade: v dedinke i v meste,
V chalupách úbohých i v dvoroch bohatých;
Budem učiť všetkých, dám radu každému,
Či je pán, či žobrák, zvlášte ubohému
Národu dá sa rád, skromných, neprehnatých.

(J. Carmen)

ÚVOD.

"Nevedomosť je kliatbou Božou a veda krýdlami, ktorými sa povznášame k nebu." (Shakespeare).

Že čo je cieľom tejto v slovenskej literatúre ojedinelej knihy, to najlepšie poukazuje jej názov: **DOMÁCI LEKÁR A RADCA.** Boly časy, keď Slovák skoro ani nevedel, čo je choroba; jeho jednoduchý a prirodzený život zachoval mu telesnú i duševnú sviežosť až do posledného dychu a dožil sa vysokého veku,—ale to bolo dávno! Teraz pokrok civilizácie priniesol sebou i svoje škodlivé stránky. V tej istej miere, ktorou civilizácia napreduje, potrebný je i postup vedomosti žitia a tohoto, milý rodáku, najviac potrebuješ. Choruješ Ty, choruje žena, chorujú deti, čo Ti odoberá chuť do práce, pracuješ len z prinútenosti, nepocítiš radosť v úsmeve svojej ženy, svojich detí, nenávidíš každého, si hnevlivý, zlý, na seba samého i na druhých, bojuješ v ťažkých pomeroch, olovenou ťarchou visia na tvojich nohách vlastné i zdedené chyby, prežívaš celý svoj život na poradách u lekára a zapomínaš, že dokiaľ sa nepoučíš o zdravovede, o životospráve atď., stav tvoj sa nenapraví, lebo každý má si zdravie sám ochraňovať a nečakať, až nemoc sama ho k tomu donúti.

Veľká časť všetkého utrpenia a nemocí pochádza z nevedomosti. — Opravdivá nevedomosť je strašným nepriateľom ľudského pokolenia, spôsobuje nám nesmierne biedy, útrapy a žiale, je ona jako ten prísny lovec, o ktorom Orlov píše, že:

"Kdekoľvek uprem moje šípy,
všade za mnou plač, hrozná kliatba vzkypí;
Nenávisť... Starosť... Podozrenie... Osud...,
Peniaze... Núdza... Pletka... znie ľudský súd...
A čo ja viem, jak ešte ma nazvali,
keď mi v zápätí hynuli, padali;
bo kde som chodil, ukázal sa v svete,
kazil som hniezda a čo bolo v kvete;
odkedy som tu, v údolí života,
moja cesta je: plač, kliatba, pustota...
A ľud, hovorím, rôzne ma spomína,
že som všetkého zlého ja príčina."

Najlepším liekom proti nevedomosti sú dobré, prostonárodné knihy. Každá národnosť má takéto knihy, z ktorých ľud môže sa poučiť o rôznych, v živote mu potrebných veciach, len Slovák, ten dobrý Slovák, stojí jako sirota, o ktorú nepostaral sa nikto, lebo dľa môjho vedomia lekárskej, prostonárodnej knihy v slovenskom jazyku nemáme a výučba anatomie, fisiologie, zdravovedy atď. zostala v pozadí. (Príčinu tohto zanedbania alebo "musenia", zkúmať nie je tu na svojom mieste.) Iné národy vyviňujú ďalekosiahlu pôsobnosť v prostonárodnom zdravotníctve, kdežto my stojíme v úzadí. Činnosť ích je však nielen mravne, ale i hmotne podporovaná a to môžeme i my docieliť, ale k tomu potrebné sú spojené sily a silná vôľa.

Slovák odkázaný bol na kalendáre, vydávané vyrábateľmi domácich liekov, avšak sú to len "cenníky" vo forme kalendára, v ktorých opísané a odporučiavané sú rozličné lieky proti rôznym chorobám a hneď je aj cena liekov udaná. Taký kalendár dávajú zdarma, ale jestli si myslíš, že najdeš v ňom dajaký recept, zklameš sa; sú to len cenníky, nemajúce pre smrteľníka žiadnej praktickej ceny. Objavily sa i menšie-väčšie knižočky a brošúry,

vydávané kadejakými lekármi, professormi, inštitútami, klinikami, hvezdármi, bosorkami a Boh vie jakými zlosynmi, ktorí ohlasovali a ohlasujú nie osvetu, ale svoje prekliate "remeslo". V takýchto obežníkoch vychvaľovali a vychvaľujú tí šarlatáni svoje samospasiteľné lieky, opísali niektoré nemoce (zvášte pohlavné) nie preto, aby slovenský národ poučili, ale aby ho nastrašili a konečne od 50 do 500 dollárov od neho vynútili za lieky, ktoré si každý môže sám v svojom vlastnom dome za 10-25 centov pripraviť. Také knižočky a brošúry nemaly a nemajú žiadnej ceny pre Slováka; sú to len reklamy týchto zlodejských všetkoznalcov, ktorí by sa nebáli predať samého Krista za mizerný peniaz, náhle by sa medzi nimi zjavil.

Biedu valíme sami na seba, rany sadíme si sami na svojich telách, plačeme i my, i naši potomci budú plakať následkom nevedomosti. Mnohí ešte stále krmia svojho ducha báchorkami, čarodejníctvom, poverou atď. Preto myslím, že je tu čas, aby národu nášmu daná bola do rúk poučná kniha, ak má u nás vzriasť všeobecné vzdelanie. Slovenský národ je bez svojských škôl, a preto nemôžeme lepšie prospievať, než vydávaním a rozširovaním vzdelávajúcich kníh, ktoré by nám aspoň zčiastky nahradily slovenské školy, jaké nám náš starý kraj dať zanedbal.

Vedený súc touto zásadou, odhodlal som sa napísať túto knihu pod titulom "Domáci Lekár a Radca". Má ona slúžiť nielen nemocnému, ale i zdravému obecenstvu. Chorí najdu v nej rady a pomoc ku nazpät vydobudnutiu predošlého zdravia a sily,—zdravým zase dá poučenie a pravidlá o udržaní zdravia a o predlžení života. Krem lekárskej časti najde ct. čitateľ v tejto knihe i iné vedomosti. Pri písaní tejto knihy bral som ohľad na úbohý, všeobecný, ťažko-pracujúci ľud a mojou najväčšou túžbou bolo napísať takú knihu, v ktorej by si každý mohol najsť radu a liek v biedach a trpeniach. Všetky rady a predpisy sú jednoducho, zretedlne podávané; mnohé lieky môže si každý sám pripraviť a podľa predpisu užívať a složitejšie lieky pripraví vám ktorýkoľvek lekárnik.

Mojim účelom nebolo písať knihu čisto pôvodnú na základe vlastných zkúseností a nie je to ani možné. Poznatky tu vyslovené sú časticou vedenia, ktoré je duševným majetkom každého lekára. Čerpal som zo spisov slávnych lekárskych odborníkov, použil som mnohých anglických, nemeckých, českých, ruských, poľských a málo slovenských spisov, roličných brošúr a článkov niektorých novín. V knihe sú mnohé vety a odstavce z dotyčných spisov citované, čo som zväčša hneď poznamenal,—avšak pre Slováka je toto pôvodná kniha, poneváč to, čo sa v mojej knihe nachádza, neobjavilo sa nikde v slovenskom jazyku, krem niektorých vecí, ktoré mohly byť i vynechané.

Čo sa mojej maličkosti týče, žijem samotný, utiahnutý život. Nie som otrokom jednej vedy, naopak, koštujem z každej misy, chlípam z každej šialky. Nie som bohatý, ale som spokojný s tým, čo mám—a toho veru nie je veľa. Zdravý som, lebo sa držím matky prírody a poslúcham jej zákony. Trpel som sám na rôzne nemoce, tri razy chceli ma moji priatelia (lekári) operovať, ale operácii som sa nepodrobil. Som presvedčený, že najlepšími liekami sú správna životaspráva a pôst a najlepšími lekármi na svete sú:

Doktor VZDUCH, Doktor SVETLO, Doktor ČISTOTA, Doktor VESELÝ, Doktor VODA, Doktor POHYB a Doktor ZDRAVÝ ROZUM.

Som denným pozorovateľom šťastia i nešťastia mojich spolubratov. Čítam v novinách o vojnách, o chorobách, o smrteľných zápasoch, požiaroch, zlodejstvách, nehodách, úrazoch, vraždách, o prelievaní krve, o hromobití, o zaujatí celých miest atď. ktorými nás tie dnešné búrlivé časy krmia; tu tisíc mladíkov zamordovaných, tam loď stroskotaná, inde zase ohromné rozpaky sľubov, ziadostí, činnosti, processov atď. sú na dennom poriadku; zrady, klamstvá a zlodejstvá, jední pozdvihnutí, pávopyšní a hneď zneuctení, znevážení; druhí dnes bohatí, a zajtra krachnú; dnes všetkého dosť až po gágor a zajtra hlad a smrť . . .*) I myslím si, prečo by sa to nedalo zmeniť, prečo je na tomto svete toľko nepravdy, toľko biedy, toľko psoty, toľko plaču a ukrutnosti? Tak sa zdá, že sme duševne nemocní, a následkom týchto naších duševných nemocí opanovala nás závisť, nenávisť, skúposť, lakomstvo za bohatstvom — sme blázni a neznáme si rady. V Biblii čítame: "Jestli máte horkú závisť v srdci svojom, nechlúbte sa a neklamte proti pravde. Nie je tá múdrosť s hora sostupujúca, ale zemská, hovädná, diabolská" (Jakub III. 14—15). Alebo: "Prečo sa búria národy a ľudia daromné veci premýšľajú? Kráľovia zemskí vynasnažujú sa a panovníci sa spolu radia proti Hospodinu . . . Hovoriac: Roztrhajme sväzy ich a odvrhnime od seba povrazy ich. Ale ten, kto prebýva v nebesiach, smeje sa, Pán posmieva sa im" (Žalm 1-2-3-4). V tomto smysle všetcia sme blázni, a nemôžeme jeden druhého zatracovať, lebo sme i sami nie bez chýb. Opanovaly nás náruživosti, zapustivšie svoje korene tak hlboko do srdc naších, že sa nedajú ľahko vykoreniť. Avšak ten, kto dnes panuje, zajtrá môže sa stať zneváženým. Závistlivec alebo lakomec smädne za zlatom a striebrom, za pokladmi tohoto sveta a nakrivuje si ústa, zarmutí sa, keď sa mu nepodarí to, čo si za cieľ označil. Každý chce byť bohatý. A čo je boháč? Boháč je otrokom prevrátenosti, bláznovstva, hlúposti a následkom tohto prevratu nedbá, čo sa stane s jeho spolubratmi. Ale k veci.

Písaním tejto knihy tratím čas i peniaze, ale robím to vďačne pre dobro ľudu. Podávam ti ct. čitateľu moje pozorovania, ktoré som sbieral skoro za dvadsať rokov. Netúžim za slávou, nepíšem za peniaze, nedržím kázanie zo slávobážnosti, aby som si s tým povestné meno nadobudnul a ako som už vyššie spomenul, nie je všetko moje vlastné, sbieral som jako včela, usilovne, neustále všetko, o čom som myslel, že poslúži ľudstvu a budúcnosť ukáže, či sa mi to podarilo.

Viem, že budem kritisovaný, veď všetci máme chyby. Kdesi som čítal, že knihy podobajú sa pokrmom a čítači hosťom; čo sa jednomu páči, to druhý zahodí a preto i ja neprechovávam nádej, že každého uspokojím. Mnohí rozumejú, alebo myslia, že rozumejú mnoho, a druhí málo; jední sú stranníci a druhí zatracujú a podvracajú; jední jako včely za medom, druhí jako pavuky za jedom a preto hovorím, komu sa moja kniha nepáči, nech ju nečíta. Keď takí spisovatelia jako Seneka, Cicero, Sokrates ba i sám Ježiš boli bičovaní, prenasledovaní, čo môžem ja očakávať? Vždy

*) Toto bolo písané počas svetovej války.

som miloval kritiku čestných ľudí a priaznivému prijatiu takýchto ľudí mám česť predložiť moje dielo.

Najdú sa i pojední lekári, ktorí budú posudzovať moju prácu. Dobrých, spravedlivých lekárov máme, bohužiaľ, veľmi málo. Dobrého lekára, dobrého národovca bude to tešiť, keď sa dozvie, že i Slovák, tá sirota, bude mať svoju knihu. Mnohí nespravodliví lekári sú pijaci, morfinisti, humbugári; mäsiarenie (operovanie), otrávovanie (predpisujú silné jedy) a humbug je na dennom poriadku. Mnohý lekár nevie ani recept predpísať a do chemii nerozumie sa ani toľko ako hus do piva. Takýmto šarlatánom hovorím: hľaďte na hroby na cintorínoch, v ktorých spočívajú obete vašej nevedomosti, nedbalosti a vášho humbugu, a keby té obete mohly vykríknuť, hromovým hlasom by vám zavolaly:

"Strašnejší si jako tvoje meno;
čo tu leží, čo tu pohrobeno,
Ty si zavraždil . . .A pri tom pohľade
nebojíš sa, že vstane z hrobov v rade
s obžalobou tých dobrých duší mnoho?"



OBRAZ 2.

Hľa! Lekár šarlatán! Takého lekára nevolajte ku chorému.

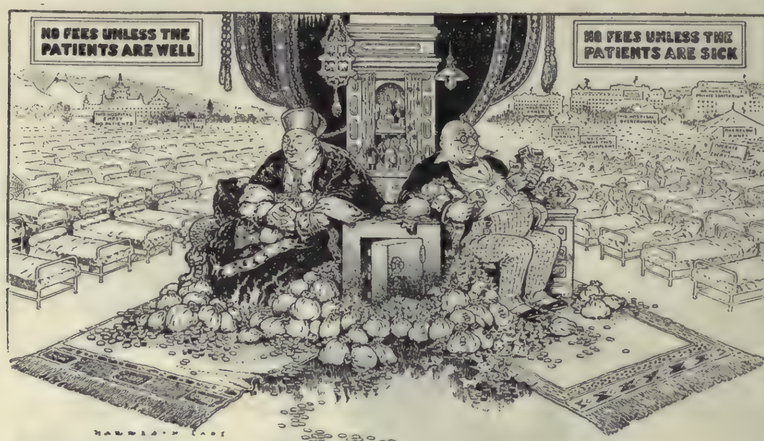
Ale vy viete dobre, pánovia, že ste v bezpečnosti, že vaše obete z hrobov sa proti vám nepostavia, že

"Na dobrom mieste sú tí v hlbke hrobu.
Nedá ver ztadiaľ nikto obžalobou."

Dobrý lekár i lieči i učí. Zlý lekár straší a nemal by sa volať ku nemocnému. Dobrého lekára máme si uctiť ako druhú osobu po Bohu, lebo on je náš najlepší priateľ, najlepší radca, on nás ratuje v našich nehodách, on nám stojí pri boku v našej poslednej hodine, on nás teší, jedným slovom všetko koná, aby nám život predlžil. Takému lekárovi máme dobre za-

platiť za jeho trudy, za jeho znalosť a kto takého lekára oklame, ten klame samého Boha. Už starí spisovatelia hovorili, že lekári sú najväčšími obrancami ľudského života a Hierophilus menuje lekárov "Manus Dei" (Božou rukou), ktorým dal Boh vedu, aby nemocným pomáhali. Isté je, že keď sa k dobrému lekárovi zavčasu obrátime, že on sa bude usilovať, aby nám pomohol a naopak, chráňte sa takých zlodejov, šarlatánov, nepoctivcov, ktorí strašia, nahovárajú a nútia vás, aby ste sa poddali operáciam len preto, aby čím viac peňazí od vás vycigánili. Operácia je mnohokrát veľmi potrebná a jestli ste presvedčení, že máte dobrého a poctivého lekára, poslúchajte ho, lebo on najlepšie zná, čo vám treba. Dobrý lekár len tak bude radiť operáciu, keď vidí, že ináč sa neuzdravíte a vtedy máte ho poslúchnuť.

V týždenníku "Life" videl som jedon veľmi poučný obraz, ktorý tu podávam cteným čitateľom.



OBRAZ 8.
Lekár v Číne a u nás.

Tento obraz znázorňuje na ľavom boku čínského lekára i špitáľ, a na pravom vidíme nášho lekára i špitáľ. Číňan platí svojmu lekárovi len vtedy, keď je zdravý; náhle ale onemocneje, lekár nedostane ani centa, kým sa Číňan nevylieči. U nás je to ináč; my platíme lekárovi keď sme chorí. Mnohí lekári (ale len šarlatáni) starajú sa o svoju kapsu, predlžia nemoc, aby čím viac zarobili a preto v čínskych nemocniciach vidíme málo chorých, kdežto naše špitále sú preplnené. Či by nebolo dobré niečo sa i od Číňanov naučiť?

A teraz oddávam vám moju prácu, ct. čitatelia, v nádeji, že tým i vy i ja postúpime o kus cesty v spoločnej práci na poli povznesenia a upevnenia náuky života i liečby.

Ku koncu prosím vás, žeby ste mi láskave odpísali váš úsudok, jako sa vám moja kniha pozdáva. Všetky dopisy o jakejkoľvek záležitosti vďačne prijmem.

J. CARMEN,
Box 202, Detroit, Mich. U. S. A.

Kristus jako lekár.

"Neveriť v dobro, je mravná smrť."

Podivuhodný obraz Rebranta vyobrazuje Krista, Syna Božieho a dcéru Jairovú mrtvú. Celé to obrovské vyobrazenie predstavuje nám Krista jako lekára, ktorý liečil duše, liečil telá a k tomu liečeniu neužíval žiadnych medicín, jeho zázračným liekom boly jeho slová, jeho učenie a viera. Sv. Biblia sama vypráva nám o jeho zázračných činoch. Tak ku príkladu Jairus padnul



KRISTUS — LEKÁR.

k nohám Ježiša a prosil Ho, aby položil ruku svoju na jeho dcérušku a bude živá. I odišiel Ježiš do jeho domu, vzal ruku dievočky a riekol jej:

"Talitha kumi", čo značí: "Dievočko—tebe novorím—vstaň." (Mark V. 41) Že Ježiš liečil vierou i učením o tom svedčí nasledujúci prípad: Na ceste k mrtvej dcéruške Jairovej, jedna žena, ktorá za 12 rokov trpela a celý svoj majetok na liečenie vydala, bez toho, aby pomoci našla, počula o zázračných skutkoch Ježiša a myslela si, keby len sa jeho rúcha dotknuť mohla, hneď by uzdravela. Šla teda k zástupu Ježiša a veľkým namáhaním dostala sa k Ježišovi, dotkla sa rúcha jeho a — uzdravila sa. I spýtal sa Ježiš, kto dotknul sa rúcha jeho? Žena bojazlive priznala sa Mu. On potom

riekol: "Dcéro, viera tvoja ťa uzdravila." (Mark 34.) Alebo to: "A keď šiel ztade Ježiš, šli za ním dvaja slepí volajúc: "Smiluj sa nad nami Synu Dávidov". I hovorí im Ježiš: "Či veríte, že to môžem učiniť?" Riekli mu: "Ovšem, Pane". Vtedy dotknul sa ich očí a riekol: "Nech sa vám stane podľa viery vašej." (Mat. IX, 27—30.)

A keď pozeráme na té príklady jeho a na neho samého, jako na najsilnejšieho, na najšľachetnejšieho z ľudu,—na veľkú temer Božskú avšak len ľudskú individualitu, presvedčíme sa, že liečiť, temer zázraky konať mohol jedine len tými najprimitívnejšími, avšak najúčinlivejšími prostriedkami prírodnými. Liečenie svoje končil vždy s prízvukom: "Viera tvoja ťa uzdravila." A takto je dnes. Aj dnes viera je veľkým činiteľom v liečení a nemocný, ktorý má dôveru k lekárovi a k jeho liekom, zaiste rýchlejšie sa vylieči, než ten, ktorý mu nedôveruje. Z príkladov Ježiša môžeme sa poučiť i to, že nie len v liekoch máme hľadať zdravie, ale tam, zkade ich sám Kristus bral, a to v prírode. Príroda bola Ježišovi otvorenou knihou a poneváč jej rozumel, jedine prírodou liečil ľudí, ľud mu veril a preto vždy mohol povedať: "Vstaň, viera tvoja ťa uzdravila." Bárs by i náš ľud našiel v prírode tie nevyčerpateľné poklady, ktoré Kristus-Lekár užíval.



Dejiny zdravotníctva.

"Človek, ktorý zdokonaľuje seba, zdokonaľuje svet."

Zdravotníctvo je snáď tak staré, ako ľudská vzdelanosť. Dejiny človečenstva svedčia, že v živote všetkých vzdelaných národov zaujímajú zákony, mravy a zvyky, smerujúce k ošetrovaniu ľudského zdravia, najprednejšie miesto. Starí zakladatelia kultúry, svojou jednoduchosťou myslenia, soznali vlastnú podstatu štátneho útvaru, soznali, ze štát alebo spoločenstvo ľudí, jeho blahobyt, šťastie a trvanie zakladá sa na jakosti jednotlivých členov, povedomí boli toho rozumného náhľadu, že človečenstvu nemôže sa dariť, jestli sa nedarí jednotlivcovi a odvodili ďalej, že k tomu, aby národ bol zdravý a šťastný, netreba ponechať jednotlivca výhradne jeho prirodzeným pudom, netreba nechať ho riasť ako burinu na poli, ale že treba ho dľa učitého plánu vzdelávať. Na tejto základnej a veľmi rozumnej myšlienke vyriastnul zdravotný systém, ktorý riaditelia starovekých štátov využili ku prospechu svojich národov. Životné a zdravotné predpisy boly vtedy tak rečeno so smiešnou podrobnosťou jednotlivcovi svetskými a náboženskými zákonami predpísané. Spôsob, výživnosť jednotlivých pokrmov prísne vysvetlená ba ešte i vliv ročného počasia na dietu bol dôkladne vysvetlený. Svatobné, dobre premyslené zákony uisťovaly udržanie rodiny a zachovanie neporušitelnosti kmena. Nesčíselné boly predpisy o pečlivosti tela. Pravidelné kúpanie, základný to predpoklad zdravotníctva, bolo prísne predpísané. Pohyb a cvičenia na dennom poriadku. Len potom keď stúpajúcim blahobytom zdravotné predpisy a zvyky boly zanedbávané a na miesto predošlej životnej nauky nastúpila výstrednosť, — hnali sa ľudia ku zkaze. So zkazou starovekej kultúry privlastnili si iné

duševné i zdravotné idey a osud zdravotnej stavby bol zapečatený. Je to podivuhodným zjavom v dejinách vývoju človečenstva, že takéto rozumné náuky, na ktorých sa zakladalo šťastie a blahobyt národov, mohly z pamäti ľudskej vymiznúť. Len novšia doba obrátila pozornosť vzdelaného sveta na zdravotníctvo, hlavne posledné stoletie vzbudilo pozornosť na pečovanie tela. Ovšem nemôžeme predpokladať, že zdravotníctvo bude hrať podobnú úlohu ako vo staroveku, ale predsa dúfame, že pri dnešnom vysokom stupni duševného vzdelania, starý vek nezadlho prekonáme. Máme si zapamätať, že zdravie je základom nášho blahobytu a zdaru, a že každý jednotlivec môže prispeť k udržaniu a posilneniu všeobecného telesného i duševného blaha. (Dľa cudzej pôvodiny.)



Zdravie.

Zdravý človek nepotrebuje lekára. (Prísl).

Zdravie je najväčším pokladom na svete a predsa je najviac zanedbávané. Zdravie je stálym prameňom nevýslovných rozkoší a predsa len vtedy si ho ceníme, keď sme ho ztralili. Zdravie, dobré zdravie značí jasnotu mysle, krásu a čistotu duše. Zdravie robí človeka smelým, odvážlivým, s radosťou pracujúcim a neustatým. Od dobrého zdravia záleží bystrý krok, kvetúce líca, čistá koža, jasné oči, príjemný dych a dobrá vôľa. Zdravie je tou najneocenitelnejšou spojkou medzi mužom a ženou, medzi zamilovaným junákom a zapýrenou dievkou. Kde je telo zdravé, duša zdravá, myseľ zdravá, tam nemôže byť ani zlomyselnosti, ani klamu, ani žiarlivosti. Zdravé telo, zdravý duch, zdravá myseľ robia dokonalé, blažené manželstvo, dokonalú rodinu, veselé, silné deti. Zdravie je potechou našou od kolísky až po hrob. Chorý boháč stane sa poľutovaniahodným žobrákom, a naopak každý zdravý človek je bohatý, lebo môže užiť radosti sveta. Zdravý sluha je bohatší, než jeho pán—millionár,—a silný sedliak je šťastlivejší než jeho chorý kráľ. Keď ztratíš zdravie, prácu tiež ztratíš; keď ztratíš zdravie, ztratíš všetko. Prácu ľahšie najdeš, než zdravie, človek rýchlejšie onemocneje, než sa vylieči. Zdravý človek s radosťou končí svoju prácu, túži, skočí za ňou ako tiger za korisťou a len takýto stav človeka je pravdivým zdravím, pravdivým životom. Čas meriame podľa jeho ztraty; preto nikto nemôže oceniť zdravie, len až vtedy, keď ho ztratil. Keď sa približuje posledná hodina, všeko na svete by sme dali takému lekárovi alebo nelekárovi, ktorý by nám život predlžil a predsa človek si zdravie neváži tak ako treba.

Zdravie je kapitál, ktorý nesie nám úroky; tie úroky riadne spotrebované vyživia človeka i jeho rodinu. Jestli ten kapitál—zdravie—premárnime, prijde čas rátania, po ktorom nebude ani kapitálu, ani úrokov. A preto ct. čitateľu staraj sa o svoje zdravie, lebo jestli ztratíš zdravie, kapitál sa zmenší a úrokov nebude! Jestli ztratíš zdravie, staneš sa ťarchou samého seba, svojej rodiny a svojich blížnych. Chráň si každý zdravie, pestuj ho, nehreš proti nemu, uč sa o právach prírody, zadrž ích a tým vykonáš hlavnú zaviazanosť k Bohu, k sebe samému a k svojim blížnym!

Jako vznikajú nemoce?

Dľa Kneippa.

Jestli v ľudskom tele všetko, od najmenších vlásečníc až do najväčšej kosti súladne pracuje, človek sa cíti **zdravým, mocným.** Ale stáva sa, že jednotlivé čiastky tela alebo celé telo nekonajú svoju prácu tak, ako by maly konať, vtedy je človek **chorý, nemocný.** Choroby môžu vzniknúť rôznym spôsobom. Krv koluje cievami po celom tele, poskytujúc nielen telu, ale i jeho jednotlivým čiastkam výživu. Keď dajaká prekážka zastaví cestu obehu krve v cievach, toto zastavenie môže byť príčinou rozličných nemocí. Pri menších zastaveniach na rozličných miestach tela, krv je zahatená jako v nádržke a nekoluje riadne, ani napred ani zpät, na týchto miestach nahromadením sa krve vzniká veľká horúčosť, lebo krv valí sa v tieto miesta viac a viac, čo má v zápätí nemoce.

Ak je v tele viac alebo menej, väčších alebo menších zastavení krve, trpia potom i ostatné časti tela, stávajú sa chudokrvnými, na jednom mieste preplnenie (zvyšok) a na druhom nedostatok. Niekoho bolieva hlava preto, že krv valí sa mu rýchle do hlavy a druhého zase bolieva hlava preto, že niektoré miesta v hlave sú chudokrvné. Zase sú ľudia trpiaci na boľasti nôh, dobre nezbláznejú, čoho príčinou sú zastavenia krve. Ťažko je pomenovať všetky nemoce, ktoré môžu vzniknuť z porušenia obehu krve.

Krv tvorí sa zo živných látok, ktoré dávame prirodzenosti—telu. Dostáva-li sa výhradne zdravých, výživných látok, potom i krv bude zdravá, a naopak, nezdravý pokrm môže tvoriť len nezdravú krv. Ku príkladu: lieh škodí telu, lebo ono nemôže z neho nič užiť. Jedy nachádzajúce sa v liekoch vnikajú tiež do krve; podobne čokoľvek môže s pokrmami a nápojami vniknúť do tela, čo potom robí krv nemocnou a následkom toho povstávajú toľké nemoce, ktoré i pomenovať je ťažko. Preto každý by mal byť opatrným v požívaní pokrmov a nápojov, aby si krv nezkazil a nepoškodil prirodzenosti—telu, poneváč prirodzenosť človeka všeličo si žiada i po jedení a keď takýmto žiadosťam vždy zadosť robíme môže onemocnieť nielen prirodzenosť ale i celý organismus.

Jako krv v žilách a v tepňach koluje na všetky strany, podobne i šťavy v miezných (lymfových) cievach kolujú, a jako krv sa staví, tak isto môžu sa staviť i šťavy lymfové. Ako krv môže byť zdravá alebo nezdravá, tak i šťavy môžu sa zhubiť ako to vidíme ku príkladu pri zákožnej vodnatieľke, čo je tiež len chorobou šťav, ktoré sa rozpúšťajú na soľ a vodu. Či nevyrazí sa hockomu bez všetkých príčin hustý pot na tele? Už výpary poučujú nás, ze pot zo šťáv pochodiaci je odporný; nemocný po vypotení sa rozpráva, jako sa cítil pred potením a ako mu poľahčilo, keď sa vypotil. Čo telo prijíma, môže mu byť prospešným, avšak použije mnoho i takých látok, ktoré sú mu škodlivé. Chorobné látky môžu sa vyskytovať vo vzduchu a vdýchaním vzduchu, s dobrými látkami môžu aj zlé vniknúť do tela a zapríčiniť sputošenie jeho. I svetlo dobre účinkuje na telo; jestli sa telu nedostáva dosť svetla, nezadlho ochoreje. Najlepší dôkaz poskytujú nám rastliny, ktoré v tieni rastú. Také kvetiny chradnú, lebo plné svetlo sa nad nimi nerozlieva a obyčajne ani čistého vzduchu sa im nedostáva.

Že zima a horúčosť škodia, o tom nikto nepochybuje; len si pomyslime, koľko ľudí zmrzlo a koľko ich zahynulo následkom slnečných úpaľov. Môže teda v malej miere i zima i teplo škodiť nášmu telu a jeho čiastkam a spôsobiť najrozmanitejšie nemoce.

Nemoce môžu sa í dediť; ako deti majú podobu (obličaj) po rodičoch zdedenú, tak samo môžu dobré a zlé vlastnosti prejsť na deti. Už aj príslovie hovorí, že jablko nepadá d'aleko od stromu. Ked' rodičia majú zlú krv, zlé šťavy, vtedy aj ich deti povstaly len zo zlej krve a šťáv. Také tvory, ktoré už v detinstve priniesly so sebou na svet zlú krv i zlé šťavy, môžu byť isté, že neuniknú rôznym chorobám. Tisíce príkladov vidíme v každodennom živote, že deti chorých rodičov, sú tiež choré.

Keby sme mohli videť očima všetko to, čo sa vo vzduchu nachádza a žije, vtedy mohli by sme povedať, že té veci, oku nášmu neviditeľné prvky, zaiste nie sú bez vplyvu na naše zdravie, ved' ich vdýchavame s povetrím. Kúri-li niekto v izbe zlú cigaru, jako to nepríjemne zapácha po celej izbe, jak zkazí sa vzduch jednou zlou cigarou. Dym sa ztratil, už ho nevidíme a predsa v povetrí pozostalo všetko, čo bolo zlé v cigare. Kto dlho prebýva v nezdravom vzduchu, ten rýchle ztratí čerstvosť obličaja, ztratí zdravú barvu a vyzerá chorľave. Tvrdí sa, že vzduch, ktorý bol človekom trikrát vdychnutý a vydychnutý, už je hodne zjedovatený. Známe je, že v daktorej izbe spí od troch do desať ľudí. Izba je malá, prevetrovania nieto žiadneho a zápach nedá sa ani opísať. Ký div, že chorobné príznaky nezriedka sa dostavujú. Či nie sú výpary ľudských tiel, ba často i ťažko nemocných osôb na škodu tým, ktorí musia dýchať v okolí týchto nemocných zkazený vzduch? O tom nemôže nikto pochybovať. Tak môže tá alebo iná nemoc dychom alebo výparmi nemocného tiež na iné telo prejsť, to jest môže ho nakaziť.

Zdravé silné telo premôže také maličkosti, všetko sa v ňom ztrávi asi tak, ako dym býva zničený vzduchom. Naopak, slabé prirodzenosti sú citlivejšie a preto i prístupnejšie, zvlášte, ked' v samom tele nachodí sa látka, ktorá sa slučuje s pohltanou chorobinou. Sú choroby, ktoré možno za zvlášte nákazlivé vyhlásiť, ako na príklad cholera, úplavica a né. Dľa môjho rozumu príčina leží v tom, že majú jednak u väčšej miere jedovaté látky, jednak ľahše vnikajú do tela a ho rozrušujú. Avšak ľudské telo musí byť k tomu náklonné; sú zaiste mnohé príklady, že ľudia sú zdraví i v tej najhoršej epidemii.

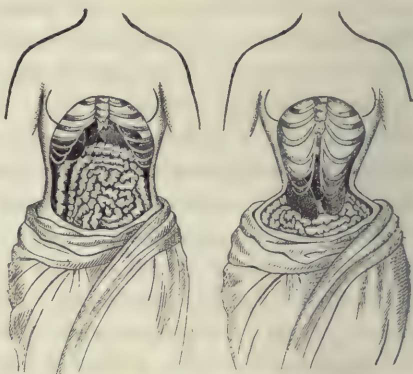
Strach, úzkosť a hrúza robia prírodzenosť náchylnou k nákazlivým chorobám.

Veľmi mnoho škodia ľudskému organizmu nezdravé byty, nezdravé výpary zo zeme, kde sa nachádzajú bahná, stojacie vody a mnoho kalu. Je preto potrebné, aby sa byty dobre prevetrávaly, aby pôda, na ktorej je dom zbudovaný, nebola vlhotná, aby sa nikde v blízkosti domu kalná, smrdiaca voda neshromažd'ovala, v ktorej by sa mohla hniloba, zdraviu škodlivá, vyvinúť.

Organismu škodia mnohé módne predmety zapričiňujúce choroby a záhubu. V terajšej dobe móda predpisuje nosiť na topánkach a čižmách vysoké podpätky (abcesy). Ked' srovnáme nohu s módnou topánkou,

skoro by sme ani neverili, že je to možné urobiť podobné púzdro na ochranu nôh. Obyčajne je topánka na predku špicate zakončená, do ktorej 5 prstov sa vtiskne tak, že žiadon nemôže sa riadne vyvíjať. Avšak čo je nepravé, je už choré a chorý úd nevykoná nikdy to, čo vykoná zdravý. Vysoké podpätky sú príčinou, že človek, počas chodenia, musí podnášať nohu vysoko, inač podkýňa sa neustále. To však pôsobí pri každom kroku prudký náraz na pätu, ktorý škodí kostiam, tepnám a žilám. Poneváč tá módna obuv na nohy nepristáva, musí sa páskami k nohám pripevniť, ináč by človek chodiť nemohol. Následkom toho krv nemôže do tak opancierovaných nôh vnikať; čo do nôh vniklo, nevyjde z nich. Pravidelná výmena látok sa ruší, krv sa srazí, mimo toho nedostáva sa nohám náležitej výživy, netreba sa potom ani pýtať, prečo nohy vypovedaly službu. Úbohý človek je obeťou módy, ktorej známky podrží až do smrti. Ztadiaľ pochodí to, že tak mnohí ľudia ponosujú sa na boľasti okolo kostí na nohách, majú modré, krvou podliate nohy, ktoré sa často otvárajú a len zriedka sa dokonale zahoja.

Móda škodí veľmi mnoho ženským. Horná časť tela opancierovaná je šnurovačkou (korzetom), ktorou stískajú si ženy prsia a život tak, že nemôžu sa sohnuť, ba niekedy ani dýchať. Krv musí živiť a zahrievať všetky časti tela, preto koluje nepretržite žilami a tepňami na všetky strany. Krvovody—žily a tepny—tiahnu sa z časti blízko povrchu a z časti i hlbšie; keď je telo sošnurované, tu nemožno si ani mysleť, aby táto sošnurovaná časť tela bola riadne krvou vyživovaná a čo nie je náležite živené, počína krpateť. Šnurovanie hatí rozvin a rozrast tela.



OBRAZ 4—A.
Šňurovačky

Každý sa obáva jaterných chorôb a šťastlivý je ten, kto má dobre vyvinuté jatrá (pečeňu). Ale šnurovaním je to nemožné, aby sa pečeňa riadne vyvinula. Šnurovanie tela účinkuje i na ústroje v podbruší; té sú dolu stlačované, krv nemôže pravidelne kolovať, potom tvoria sa vyrážky, novotvary, ktoré niekedy musia byť vyrezané. Šnurovanie účinkuje i na hornú časť tela. Keď krv nie je zúžitkovaná k vývinu telesnému len preto, lebo jej prístup sa veľmi zamedzuje, tak tá krv udrie do prs a do hlavy. Čím sú nohy studenejšie, poneváč krv do nich nemôže sa dostať, tým je hlava rozpečenejšia a tým viac bolí. Zkrátka, šňurovanie prekáža vývin tela, robí človeka slabým, starým, chorľavým. (Obraz 4—A znázorňuje následky šňurovania.)

Pred pár rokmi bola môda nosiť nákrčníky a šály, aby sa ľudia zachránili proti kašľu a chorobám hrdla. Móda páčila sa každému, chlapec, ktorý ledva chodiť mohol, mal svoj šál a starec ho tiež kupoval a nosil. I verilo sa, že bude konec kašľu i chorobám pľúc, lebo ľudia nosia šály. Ale

i šály vyšly z módy a to asi preto, že následkom **chúlostivosti** ešte viac kašľu zplodily a že ešte viac chorôb hrdla, nosa atď. sa rozmohlo.

Zchúľostivelosť je hlavnou chybou našej doby. Pozrime na stromy na kraji lesa, zvlášte na západnej, alebo vetrovej strane, jako statne vzdorujú všetkým búrkam. Srovnáte-li tieto stromy so stromami, ktoré sú v prostred lesa, tu naskytne sa vám videť náramný rozdiel. Vytnite časť lesa tak, aby sa víchor mohol dostať k stromom vo vnútri lesa a čo sa stane? Tie stromy nevyrástly v závetrí, neoddolajú víchrom a búrkam a keď prijdu víchry buď sú s koreňami vyrvané, buď polámané,—ale stromy na kraji lesa vzdorujú i tým najhorším búrkam. Tieto príklady znázorňujú človeka delikátneho (zchúľostiveného) a otužilého. Tisíce ľudí trpí a bedáka hoc všetky ich časte sú v poriadku a len zchúlostivosť je príčinou ich neduhu. Zaiste tento vek môžeme nazvať vekom zchúľostivosti, lebo ešte nikdy priemerný vek života ľudského neklesol tak hlboko ako práve teraz. Pred pár rokmi priemerný vek ľudského života obnášal 34 roky, kdežto dnes obnáša len asi 23—25. Zchúľostivosť otvára dvere i vráta mnohým chorobám. Vezmime ku príkladu katár. Stá a stá ľudí trpí cez rok na katár a sotva 6—8 týždňov sú od neho voľní. Ustavičné katáry dovedú organismus do ruiny (záhuby). Časti katárom zachvátené slabnú a nedajú sa potrebovať. Z katárov môžu sa vyvinuť mnohé iné nemoce a urobiť životu predčasný konec, a ako je to s katármi, tak práve je i s inými chorobami. Kto nie je otužilý, nebude môcť dôležitejšie povolanie riadne zastávať, naopak: bude rok pri roku nepotrebnejším. Otužilosť je potrebná ku zdraviu a k dlhému veku; zchúľostivosť plodí hojné nemoce, mnoho súženia a biedy a má v zápätí predčasnú smrť.

"Príliš mnoho, príliš málo,
nie je k duhu, nie je zdravo,"

hovorí príslovie. Jestli zchúľostivosť je veľkým zlom, ktoré zapríčiňuje toľké nemoce, môže i zima škodiť ľudskej prirodzenosti a chorobu, súženie a záhubu zapríčiniť. Telo potrebuje v lete ochranu od horúčosti a v zime od zimy. Keby vrabec bol v zime oblečený do letného "fraku" zaiste by zimu neprežil. Tak je to i s lesnou zverinou, ba i s človekom.

Jestli vezmeme do povahy veľký počet chorôb, akými ľudské telo hynie, radi by sme sa opýtali: Zkadiaľ nadobudneme toľko silných a dobrých liekov, aby sme sa nimi vyliečili? Jak mnohonásobná musí byť lekárňa vo svojich prostriedkoch, aby zakročila proti množstvu nemocí. Odpoveď znie: Voda a byliny z rastlinstva vybrané, poskytujú hlavné veci liečiť nemoce a choré telo uzdraviť. Ale tu ide o to, ako sa má voda užívať, ktoré rastliny majú sa vybrať a ako ich užívať. Trpí-li telo, tu nepochybne jestvuje dajaké porušenie, ktoré rozrušilo krásny súlad a tým prikmotrila sa chorobina, ktorá zdravé telo učinila chorým. Lieky teda musia chorobinu, do tela vniknutú, rozpustiť a vyhodiť. V rozpušťovaní a vymetávaní máme pokračovať tak dlho, kým všetká chorobina nie je rozpustená a vymietnutá a porušenie, ktorým telo onemocnelo, je nie napravené. To všetko je v stave učiniť voda a byliny, jestli ich správne užívame. V správnom užívaní záleží to veľké umenie: nie príliš málo, nie príliš mnoho, nie príliš často, všetko v pravý čas! (O vodoliečbe písali sme v knihe "Vodoliečba".)

Prírodné Práva a Veda.

"Veda nechová ani náklonnosť ani odpor; jej cieľom je pravda." (Grove.)

Celé stvorenie sveta zariadené je na vedeckých zásadách. Prírodné zákony riadia celým vesmírom. Veda je abecedou, pomocou ktorej čítame múdrosť a dobrotu Stvoriteľa v jeho prácach. Boh dal človekovi rozum a tým možnosť poznávania prírodných zákonov. Civilizácia je plodom vedy. Veda je loďou plávajúcou po nekonečnom mori múdrosti. Veda je svetlom pravdy. Pozrime na panorámu nevedomosti pár sto rokov nazpät. Pozrime na té temné doby, keď ľud bol nevedomým, zkazeným, sprostým, keď bojazlivosť, poverčivosť atď. boly jedinou jeho vierou a nevedomosť jeho vzdelaním,—keď myslieť bolo priestupkom zákona, ba ešte aj poučenie svojho vlastného tela bolo zakázané. Takým spôsobom rozum ľudský bol zakrpatený, jeho vyššia povaha potlačená, kdežto jeho podlejšie živly, náchylnosti a prirodzené pudy boly podráždené, popudené a vyvinuté. Neľudskosť, ukrutnosť a prirodzená divokosť boly jeho samojedinou reformou.



OBRAZ 5.

Praveká oračka.

(Staroveký človek nemal takých pluhov, jaké dnes máme. Jeho pluh pozostával z kusa dreva, do ktorého zapriahnul si ženu, synov alebo dievky a pooral si zem. Ale dnes je to ináč, lebo ľudia napred pokračujú a pomocou nových vynálezov uľavujú si práce. Len v zdravotníctve zostali sme v pozadí. Bárs by i tu nastúpila doba poznávania a poučenia sa o zdravovede, životaspráve a iných znalostiach v živote nám potrebných.)

Až na počiatku 17. stoletia ľudia počali myslieť. Chmáry, ktoré pred tým zatemňovaly duševné nebo človeka, rozišly sa a na ich miesto nastúpilo

svetlo pravdy. Vzdelávanie riastlo a ľud počal napredovať. Prečo je to, že za posledných 50 rokov človek viac uskutočnil, lapil sa do zkúmania a učenia prírody, prírodných zákonov? Veda lapila sa elektriny a poučila nás o jej zázračnej moci. Veda vynašla lučbu (chemiu) a pokázala nám cestu ku využitkovaniu lučby v umení a v priemysle (v továrňach). Veda založila zemezpyt a poučila nás o vrstvách zeme. Veda zašla až do samých nebies a založila hvezdárstvo (astronomiu) a tým odkryla zákony, ktoré riadia zem, slnko a hviezdy. Veda vymyslela počtovedu (rachunky) a odhalila jej upotrebenie v obchodnom živote,—jedným slovom—všetko dobré a veľké tohto sveta je následkom vedy. Veda je jediná spoľahlivá správa—jediné zameniteľné slovo s pravdou. Naopak: Neveda pozostáva z mienenia, bájok, hlúpostí a z nespoľahlivých myslí.

Zákony prírody sú nezmeniteľné, neuprositeľné, nestranné, jasné. Ony sú mudré a užitočné nariadenie samého Boha pre blahobyt človeka. Každý bôľ, každé trápenie ducha, choroby atď. sú pokutami za nejaký priestupok niektorého mandátu (rozkazu) prírody. Nemoc, zločin, bieda atď. pochodia z pôvodu nepovinovania sa tým rozkazom. Avšak jestli sa chceme zákonom prírody povinovať, musíme sa o nich poučiť. Veda je otvorená pre každého. Pán Boh nestvoril človeka hlúpym, nevedomým; prozretelnosť Božská poznačila znakmi všetky veci sveta ako kameň, trávu, byliny, vtákov, zvieratá, podľa barvy, vzrastu, úžitku, chuti, vône, atď. Tá prozretelnosť Božská dala človekovi rozum do rozpoznávania tých vecí, aby ich mohol použiť dľa svojej potreby. Boh dal človekovi dosť, ale nie viac, než potrebuje. Rozumom mu daným, človek má právo nielen vyzkúmať, vynajsť a vziať si z prírody to, čo mu je potrebné, ale mnohokrát je do toho aj prinútený, aby mohol žiť. Boh nikdy nezrobí pre človeka to, čo si človek sám môže zrobiť. V prírode nerastie hotová stolička, len drevo a stoličky musíme si sami zrobiť; človek nikdy nevykope zo zeme zhotovené hodinky alebo zlaté retiazky, len zlato; telegraf a telefon Boh nezrobil, len dal električný prúd, teda silu k tomu, ale telegraf zrobil si človek sám; prozretelnosť Božská nedala nám lode a železnice, len rozum k vynálezu; človek nedostáva z chrobáka hodvabníka hotový hodváb, len materiál a spôsob do vyrábania hodvábu vynašiel si človek sám; Boh nerobí vína, pálenky, pivá, medicíny, pilulky atď. On dal človekovi rastliny, byliny a rozmanité látky, ktoré najdeme v dielni matky prírody, ale musíme si ich sami zrobiť, na to máme rozum. Preto hlúpo je myslieť, že Boh niečo pre nás urobí, jestli my sa sami nepousilujeme to urobiť. Boh pomáha nám len tak, keď si sami pomáhame a pomáhať si len tak môžeme, keď sa poučíme o zákonoch prírody a potom sa ich aj podržíme.

Boh dal celej prírode, teda i človekovi, určité zákony a hovoril mu: "Pomôž si sám i ja ti pomôžem." Nemáme sa spoliehať len na samé modlitby a prosby "aby nás Boh od nemoce a nešťastia zachrániť ráčil", lebo modlitba nám len tak poslúži, jestli sa Božským zákonom povinujeme. V Sv. Písme čítame, že "Kto odvracia ucho svoje aby neslyšal zákon, i modlitba jeho je ohavnosťou" (Prísl. XXVIII—9.). Z toho vidíme, že darmo budeme sa modliť o polepšenie nášho zdravia atď., keď nezadržíme rozkaz Boha —rozkaz prírody. Zákon je neuprositeľný a jestli si kto myslí, že i pri pre-

stúpení zákonov môže byť dobrým a šťastlivým na tomto šírom svete, to by toľko značilo, že chce prevýšiť samého Boha, že podobne ako pokrytec, chce Ho oklamať a to, drahý priateľu, nepodarilo sa ani samému Satanášovi, lebo ani on s jeho celou prefíkanosťou, múdrosťou a lstivosťou toho docieliť nemohol.



OBRAZ 6. Pokrytec.

Pretváranie je najväčšom nešľachetnosťou terajšieho veku. (Feurbach.)

Avšak, hoc žijeme v dobe najväčších pokrokov a hoc vynalezavosť ľudského ducha namáha sa strojovými vynálezami prácu človeka zmenšiť a stav jeho príjemnejším zrobiť, predsa zanedbávame samých sebe. O všetkom sa radi poučíme, všetko zkúmame, len o svojom vlastnom tele, o svojich orgánoch neznáme nič. Nevieme, ako sme složení, ako účinkujú naše vnútorné ústroje, nevieme čo je pre nás dobré a čo je zlé a predsa to by malo byť najhlavnejším učením pre nás, lebo od toho záleží náš dobrobyt, naše zdravie, naše—všetko. Dnešný človek rozumie sa do složenia a budovania rôznych mašín, všetkému sa rád učí, kde môže zarobiť, ale na to si ani nemyslí, že zarobiť len tak môže, keď je zdravý a zdravie si len tak môže zachovať, keď zná čo je, z čoho je složený, ako účinkujú jeho ústroje, čo je najlepšie aby bol zdravým atď., aby, keď na neho niečo prijde, mohol si hneď pomáhať. Pri tých všetkých pokrokoch vedy zanedbávame zákony zdravovedy, a preto plynie okolo nás stále nekonečný bôľ a skoro kazdý človek dotýkaný je duševnými a telesnými chorobami, obrovskou to biedou.

O pudných príčinách našej biedy písať nejdem; té, ako sme sa učili, pochádzajú od našich prarodičov Adama a Evy. Adamova neposlušnosť, pýcha, zvedavosť zapríčinily rozmanité nehody, ale v tom my sme nevinní.

To samé môžeme tvrdiť o spoluúčinkujúcich príčinách nášho nešťastia. Živelné pohromy (elementy) a všetky iné stvorenia sveta ozbrojené sú proti nám. Oheň, voda, kamenec, atď. sú často naším trestom. Nebo hrozí nám planétami, meteorami, hrmavicou, blýskaním, nemiernou horúčosťou a zimou, zemetrasením, vetrami, orkánami; následkom tých zase pochádzajú hlad, mor, a iné epidemické i pandemické nemoce. Stvorenia ako lev, vlk, had atď. sú našími nepriateľmi—niektoré s kopytami, iné zase s rohami, zubami, žihadlami, vzduchom atď. zabíjajú nás. Ešte aj v pekne kvetúcich bylinkách nachádzajú sa jedovaté látky, ktoré môžu nám náhlu smrť zapríčiniť. **Ale najväčším nepriateľom človeka je človek.** Všetci sme deti jedného Otca, alebo aspoň mali by sme byť a jednak ani sám diabol nepotrafí tak mučiť, trápiť, ubližovať, tyranovať, prenasledovať, ako jedon človek druhého. Epidemické nemoce dajú sa predvideť a lekári môžu nás proti ním brániť, môžu nemociam predísť; aj proti iným stovereniam môžeme sa brániť,—ale brániť sa proti človekovi je veľmi ťažká úloha. Preto učme sa zákonom prírody, poznávajme seba samých a tým poznáme i nášho najväčšieho nepriateľa-človeka. Nenechajme celé naše položenie a polepšenie v rukách Božích, vezmime do ohľadu, že tu je rad na

nás, aby sme sa sami lapili do práce a tým napravili s našími vlastnými silami "pri Božskej pomoci" naše stanoviská. Boh nechce, aby to vždy tak zle s nami bolo, jako práve dnes. On chce mať človeka zdravého, silného, pekného, ale On aj to chce, aby sme sa zákonom povinnovali. Boh je dobrý; Jeho zákony sú dobré a múdre; On nám chce dobre, ale Boh pre nás nikdy robiť nebude, keď sa nebudeme usilovať, aby sme si sami nepomáhali.



Divy ľudského tela.

Keď sa obzreme okolo seba, vidíme celé množstvo tých najrozmanitejších výtvorov ľudského rozumu a schopností. Vidíme tie dokonalé nástroje sprostredkovania, železné koľaje, na ktorých sa rýchle nesieme z jedného miesta na druhé; nádherné a rýchle lode a parníky, po uliciach jachajúce elektrické vozne; vidíme zázračné tvorby techničného umenia, mosty, tunele, viadukty, kanále atď. Edison, ten čudotvorca nového veku, budí obdiv celého sveta svojimi vynálezami na poli elektriky. Telefonové a telegrafické drôty a radio prenášajú slová a odkazy na stá míľ, i to za pár minút. Zachvátení sme výkonami umenia, postupom mechaniky a strojníctva. Človek opanoval prírodu a prinútil ju ku svojej službe, ale pri tom všetkom či môžeme nájsť väčšie dielo, peknejšie, symetričnejšie, složitejšie a súčasne tak dokonalé vybudované, jako je ľudské telo? **NIE!**

Človek je najsložitejší stroj. Človek je vtelenie celého sveta. Človek, to najvýznamnejšie dielo Stvoriteľa, utvorené na Jeho obraz a podobenstvo. Najpeknejší a najdokonalejší zo všetkých stvorení tohoto sveta; v symetrii svojej postavy pekný, v rozume božský, v podobe estetičný, v sile veľký, v budove tela obrovský, v pohyboch šikovný, v prispôsobení sa ku jakejkoľvek okolnosti neprekonateľný. Hľadiac na ľudské telo, vo všeobecnosti a i v jeho čiastkach, musíme vyvolať so žalmistom Dávidom, že človek je veľkolepé a zázračné stvorenie.

Človek je najdokonalejší tvor. Keď Všemohúci Boh stvoril prvého človeka, stvoril ho dokonalým. Stvoril každý ústroj tela, vyznačiac mu od počiatku stálu a určitú činnosť. Každá kosť, každý čuv, sval, žila, ústroj, tkanina z ktorých budova tela pozostáva, sú tak zbudované, aby mohly dôkladne vykonávať tú prácu, na ktorú boly určené . Ku príkladu: Kosti a svaly dávajú telu podobu, symetriu a vykonávajú rozmanité činnosti tela a údov. Činnosťou modzgu myslíme, cítime a robíme; očné nervy pochytávajú podobu a barvu predmetov a posielajú vyobrazenie týchže do modzgu; nervy sluchu pochytávajú hlasy; nervy čuchu rozoznávajú zápach; nervy kože poznávajú dotýkaním predmetov ich podobu, veľkosť, jakosť atď.; nervy pohybu prenášajú vôľu modzgu do systému svalov a prinášajú

ho do pohybu. Srdce sbiera všetkú nečistú krv z celého tela, pošle ju do pľúc, aby sa tam očistila a vrátiac sa do srdca, ktoré osvieženú krv s veľkým tlakom znovu vysiela do žíl. Arterie (tepne) a žily slúžia obehu krvi v tele; rozvážajú sviežu a očistenú krv zo srdca a prinášajú krv do srdca a pľúc na očistenie. Pľúca čistia krv od uhličitej kyseliny a naplňujú ju kyslíkom. Žalúdok, pomocou sliny, žalúdkovej kyseliny a žlči, trávi pokrmy, prerába ích na krv; ľadviny plnia úlohu ceditiek, na lepšie očistenie krvi.

Z horeudaného vidíme teda, ža každý úd, každá čiastka tela má vyznačenú istú činnosť, a voľné a riadne konanie tej činnosti je nevyhnuteľnou podmienkou zdravého tela, duše a spokojnej mysli.



I. KNIHA

ANATOMIA

alebo

Budova l'udského tela.





1. TABUĽKA. KOSTI. — VYSVETLENIA:

OBRAZ 7. Kostra. A, A, chrbtová kosť; B, kľúčová kosť; C, lopatka; D, rebrá; E, zápästné kosti: F, záprstné kosti; G, prsty; H, stehno; I, lýtková kosť; K, hnát; L, lebka; M, prsná kosť; N, ramenová kosť; O, vretenová kosť; P, lakťová (píšťalová) kosť; R, bezmenná kosť; S, kolenová kosť; T, zanárné kosti; U, zápätné kosti; V, prsty.

OBRAZ 8. Priečny prierez kosti, na ktorej vidíme Haversove kanále a cez ktoré tiahnu sa tepny, žily a nervy; a, buňka; b, Haversove kanále.

OBRAZ 9. Prierez jednej rúrovej kosti, v ktorej obyčajne nachádza sa špik a ku koncam mäkká hmota

OBRAZ 10. 1, čelná kosť; 2, bočná kosť; 3, klinová kosť; 4, sluchová kosť; 5, lícna kosť; 6, rešetná kosť; 7, slzná kosť; 8, nosová; 9, prepážka (Vomer); 10, horná čeľusť; 11, dolná čeľusť.

OBRAZ 11. Chrbtová kosť (Páter).

OBRAZ 12. Kosti trupu: 1, kľúčová kosť; 2, lopatka; 3, nepravdivé rebrá; rúčka znázorňuje rebrá a prsný koš; 4, chrumky; 5, ,slobodné rebrá; 6, bezmenná kosť; 7, krížová kosť.

OBRAZ 13. Horné okončiny (ruky). A, kľúčová kosť; B, horné rameno; C, lakťová kosť; D, vretenová kosť; E, medzi-kostná medzera; 1, pästné kosti; F, K, záprstné kosti; G, palec; L, prsty.

OBRAZ 14. Dolné okončiny (nohy). 1, bezmenná kosť; 2, stehno; 3, hnát; 4, lýtko, 5, medzikostná medzera; 6, kolenová kosť; 7, päta; 8, zanártne kosti; 9, prsty, 10, veľký palec.

OBRAZ 15. Panvica. 1, bezmenná kosť; 2, hrbol kyčľovej kosti; 3, krížová kosť; 4, studná kosť; a, b, sväzky; c, blana. **OBRAZ X.** Složenie kosti.

Anatomia čili budova ľudského tela.

"Nikto nestojí tak vysoko aby nemohol ešte stúpať a nikto tak nízko, aby nemohol ešte padnúť."

Vo všeobecných školách učí sa o anatomii a fisiologii alebo veľmi málo, alebo príliš nejasno. Je mnoho takých ľudí, ktorí nie sú oboznamení so stavbou ľudského tela a s výkonmi jednotlivých jeho častí a preto predpokladám, že bude nielen užitočné, ale i potrebné podať krátky prehľad stavby ľudského tela a výkonov jeho orgánov. Anatomia a fisiologia sú prirodzene nerozlučiteľné, ale v záujme lepšieho porozumenia pojednávať budem o oboch osobite, aby ctení čitateia mohli mať obstojný pochop tejto zázračnej, živej mašiny ľudskej. Podrobný opis všetkých jednotlivých kostí a ústrojov bol by zbytočný; to patrí lekárom, ktorí celý svoj život venujú naukám ľudského tela a jeho orgánov. Preto uvediem tu to, čo uznávam za potrebné a píšem zvlášte pre pospolitý ľud tak, aby ma každý porozumel. Pri popise pomerov anatomických a fisiologických držím sa výkladov professora **Hyrtla,** doktorov **Muellera, Poppera, Buechnera** a iných dobre známych lekárov a spisovateľov.

Anatomia obsahuje nauku budovy ľudského tela a jeho orgánov. L'udské telo skladá sa z mnohých pevných a mäkkých častí. Každá časť má svoje složenie a konanie. Jednotlivé časti tela menujeme **orgánmi** (ústrojmi) a všetky orgány dohromady tvoria **organismus** (sústavu).

Kapitola I.

KOSTI.

Kosti sú zákadom ľudského tela. Keby sme všetko mäso z človeka obrali, zostaly by len samé kosti. Té kosti spolu složené menujú sa kostrou. Svaly, dávajúce telu formu, odpadly by a slialy by sa v jednotnú neforemnú massu, keby neboly podoprené kostrou, ktorá tu plní podpieranie celej budovy ľudského tela. Okrem toho na istých miestach slúžia kosti i na ochranu, tvoriac pancier pre háklivejšie vnútorné ústroje. V mladom veku sú kosti mäkké a ohybné; po 25. roku sú kosti dorastlé a preto sú najsilnejšie a v starom veku sú krechké a ľahko sa lámu. Najvýznačnejšie vlastnosti kosti sú tvrdosť a pružnosť. Tieto vlastnosti sú složené zo súčastí anorganickej (nerastnej) a organickej (živočíšnej). Nerastné súčastky dodávajú kostiam tvrdosť a pevnosť a časť organická dodáva im ohybnosť a pružnosť. (Vápno dáva kostiam tvrdosť a mieša sa s buňkami asi tak, jako krochmeľ sa mieša s vláknami ľanového goliera, ktorý pomocou krochmeľu ztvrdne.)

Na kosti môžeme zpozorovať kanále tak zvané **Haversove kanále,** cez ktoré tiahnu sa tepny, žily a nervy. (Vidz Tab. 1. Obr. 8.)

KOSTRA.

Keď pozreme na ľudskú kostru, mimovoľne pocítime dajaké zdesenie. Kostra bola od jakživa znakom smrti; svojim smutným výzorom vždy budí v nás hrôzu a zošklivenie. Avšak, tá istá kostra celkom ináč sa nám zdá,

keď sa na ňu pozreme z anatomického ohľadu. (Vidz Tab. I. Obr. 7.) Té hrôzyplné kosti pod vedeckou úvahou sú majstrovské dielo. Každá kosť je určitá ku vyplňovaniu istej ohradenej činnosti a dľa toho kosti majú inú podobu. Daktoré sú dlhé, na príklad v ramenách a nohách; iné zase krátke a hrubé, dávajúc silu a celosť, ako to vidíme v kĺboch a v chrbtovej kosti; niektoré sú ploskaté, té slúžia ku pokrytiu dutín a priehlbín; iné zase majú vyznačenú zvláštnu činnosť a dľa toho sú nesrovnotvarné, ako sú kosti rúk a nôh.

Okrem veľkej rozličnosti foriem dľa práce, ktoré jednotlivé kosti zastávajú, plán Všemohúceho Staviteľa predovšetkým na to cielil, aby čo najväčšia sila spojená bola s ľahkostou. A tak kosti ramien a lebky sú okruhlé, alebo trojhranaté, alebo cievové, (rúrové) a z tej príčiny popri menšej váhe dávajú viac sily, než massívne, plné kosti, zároveň nechajúc viac miesta pre umiestnenie mäsa. Kosti sú najtvrdšie časti ľudského tela. Z dnu sú naplnené alebo špikom, ku príkladu v kostiach rúrovatých, alebo obsahujú hubovitú, mäkkú látku, ktorá chybuje jedine kostiam docela malým, úplne massívným.

Špik je mäkká, žlto-červenastá látka a pozostáva zväčša z tukového tkaniva. Význam špiku nie je dosiaľ úplne jasný.

Kosti sú obtiahnuté pokožkou pevne k ním priliehajúcou, tak zvanou **okosticou.** Okostica je živiteľka všetkých kostí; ona obsahuje krvné cievy, vnikajúce do kanálov kostí a cez té cievy dostávajú kosti potrebný im pokrm —krv.

Avšak neležia kosti v ľudskom tele voľno, akoby vstrčené medzi mäsom, naopak, sú jedna s druhou pevne spojené s tak zvanými stužkami a svalami,ako v kolenách, v lakti atď. a síce tak, že sa nemôže jedna kosť bez druhej pohybovať, čomu hovoríme, že sú kosti **nepohyblive spojené,** alebo sa môže každá kosť osobitne pohybovať, čo značí, že je **spojenie pohyblivé.**

K spojeniu kostí petrebné sú chrumky, sväzky, masť a svaly. Masť je na to, aby sa kosti pohybovaním nezhubily. Chrumky sú pružné, hladké, biele podstate. Zdánlive podobajú sa kostiam, ale sú mäkšie. Chrumky nachádzajú sa v každom článku na konci kosti tam, kde sa kosti spolu spájajú a medzi obratlami chrbtovej kosti; tu obľahčujú pohyb drieku a slúžia jako podušky, umenšujúc otras pri chodení, behaní, a skákaní.

Sväzky (ligaments) držia spolu kostru. Okolo článkov nachádzajú sa stužky spojovacého tkaniva; to sú sväzky. Veľký počet týchto sväzkov nachádzame v kolenovom, lakťovom atď. článku.

Članky sú té miesta, kde sa kosti spolu spájajú. V týchto člankoch skrývajú sa zvláštne mechúriky, z ktorých prýšti mastná tekutina a tá mastí članky tak, ako mašinista mastí svoj stroj. Tá masť dodáva kostiam klzkosť a chráni ich od zapálenia a trenia. Članky ľudského tela majú rozličnú pohyblivosť, lebo sú kosti v člankoch rozmanite spojené. Najpohyblivejší članok je v pleci, potom v kýčli, tak samo je i dolná čeľusť veľmi pohyblive s hlavou spojená, jako tiež i prsty sú pohyblive spojené.

Všetkých kostí v ľudskom tele (vyjmúc zubov a niektorých menších kostí) je 200. Ľudské telo delí sa na tri hlavné časti a síce:

Hlava, trup a okončiny (ruky a nohy).

KOSTI HLAVY.

Hlava pozostáva z 22 kostí a delí sa na lebku a na tvár. Vynímajúc pohybivú dolnú čeľusť, všetky kosti sú medzi sebou pevne spojené a uzavierajú najrozmanitejšie dutiny, v ktorých ležia ústroje smyslové a modzog. Lebka skladá sa z osem kostí a síce: Čelná kosť, záhlavná kosť, dve kosti temenové, dve kosti sluchové, jedna klinová a jedna rešetná kosť. Miesto, kde sa kraje dvoch kostí na hlave spájajú menujeme švom; medzi temenovými kostiami je šípový šev, medzi čelovými kostiami čelový šev, medzi tylovou a dvoma temenovými kostiami týlový šev a od sluchy do sluchy medzi dvoma čelovými a dvoma temenovými kostiami nachádza sa vencový šev. Pomocou tých švov kosti sú silne, nepohyblive spolu spojené. Po ukončení vzrastu ľudského tela, i kosti lebky pevne srastú. Lebkové kosti tvoria dutinu, v ktorej ležia modzgy. (Vidz Tab. I Obr. 10.)

Tvár má 14 kostí a síce: Dve nosové kosti, dve lícne kosti, dve pátrové kosti, dve jarmové kosti, dve horno-čeľustné kosti, dve nosové škrupiny, jednu radličnú kosť a dolnú čeľusť. Na tvári nachádzame dutiny a síce: Nosovú dutinu, dve očné dutiny a ústa. V ústnej dutine (v hornej a v dolnej čeľusti) sú zuby.

KOSTI TRUPU.

Kosti trupu pozostávajú z chrbtovej kosti, z rebár a z prsnej kosti.



OBRAZ 11
Chrbtová kosť (Páter.)

CHRBTOVÁ KOSŤ. (Páter.)

Chrbtová kosť tiahne sa od hlavy dolu chrbtom a končí sa v ritnej kosti. (Viď pripojený obrázok.) — Složená je z 24, jedna na druhej ležiacich, obrúčkovitých kostí, ktoré menujeme **obratľami.** V obratľoch sú otvory (diery), pomocou ktorých formujú obratle vo vnútri chrbtovej kosti jednu dlhú rúru, tak zvanú patrovú stoku a v nej nachádza sa jedna veľmi háklivá, citlivá hmota, tak zvaná miecha alebo špik chrbtovej kosti. (O mieche pohovoríme ešte na inom mieste.) Medzi obratľami nachádzajú sa chrumkové podušky, ktoré sa cez deň sťahujú a človek je obyčajne nižší na večer, než z rána, —vo sne ale té chrumky zase nadobudnú svoju riadnu veľkosť. Na chrbtovej kosti rozoznávame—idúc z hora dolu—krkovú časť, ktorá pozostáva zo sedem krkových obratľov; d'alej prsnú časť, pozostávajúcu z 12 prsných alebo hrudných obratľov a bedrovú časť, obsahujúcu 5 bedrových obratľov. Této 24 obratle menujeme pravdivými obratľami, kdežto ostatnú časť chrbtovej kosti, tak zvanú krížovú kosť s jej hákom menujeme nepradivými obratľami, lebo té spolu zrástly a preto nemôžu konať výkony, jaké konajú pravdivé obratle. Obratle sú spojené sťa reťaz a tak mocno, že môžu vydržať náramný tlak a váhu, pri tom ale chrbtová kosť v celosti je pružná, jako guma.

KRÍŽOVÁ KOSŤ.

Je to trojhranná od vrchu, smerom dolu užiaca sa kosť a podobá a rylu. Predná plocha krížovej kosti je hladká a vyhlbaná a zadná plocha je vypuklá, nerovná. Konec krížovej kosti spája sa s ritnou kosťou. Po oboch stranách kríža ležia kýčelné alebo klbové kosti, jedna pravá a druhá ľavá; té kosti sú pevne s krížom spojené a jako venec tiahnú sa na obe strany ku predu. Krížová kosť uzaviera na zadku pánvicu, vsúvajúc sa medzi obe kosti kýčelné a pozostáva z päť obratľov, ktoré počas doby zralosti spolu srastú a preto menujú sa nepravdivými obratľami. Na konci krížovej kosti nachádza sa ritná kosť (hak) pozostávajúca z 3—4 zrastlých obratľov a je s krížovou kosťou pohyblive spojená.

PRSNÁ KOSŤ.

Prsná kosť leží naproti prsnej časti chrbtovej kosti a tvorí prednú hranicu prsnej dutiny. Rozoznávame na nej hornú časť tak zvanú **rukoväť alebo rúčku,** strednú časť **čepel** a dolnú časť **chrumku mečovitú.** Okraje prsnej kosti spojené sú s rebrami a tým spojením a spojením chrbtovej kosti s rebrami, tvorí sa **prsný** alebo **hrudný koš.** (Vidz Tab. I. Obr. 12. Lit. P.)

REBRÁ.

Riadne zbudovaný človek má 24 rebár, uložené párne po 12 na každej strane. Rebrá sú pripevnené zo zadku ku chrbtovej kosti, z predku prvých sedem párov pomocou chrumky ku prsnej kosti, tri nižšie páry spojené sú samé so sebou chrumkami a dva spodné páry stoja úplne slobodne. Horných sedem menujeme pravdivými a dolných päť nepravdivými rebrami.

Dlhé, tenké rebrá dodávajú prsnej dutine ľahkosti, pri tom ale tvoria silnú budovu. Chrumky dávajú prsnej dutine pružnosť. Sú to tri najhlavnejšie vlastnosti prsnej dutiny, ľahkosť, sila a pružnosť, ktoré chránia vnútorné, háklivé ústroje od útisku a zabezpečujú im slobodný pohyb pri dýchaní. (Vidz Tab. I. Obr. 12.)

Prsná kosť, 12 párov obratľov a 12 párov rebár tvoria košu podobnú klietku, tak zvaný **prsný koš.** Vnútro prsného koša je prsná dutina a v tej nachádzajú sa srdce, pľúca a krvovody (tepny a žily). Tab. I. Obraz 12. znázorňuje prsný koš, rúčkou poznačený.

HORNÉ OKONČINY.

Horné okončiny (ruky) delia sa na tri časti a síce: Na horné rameno, dolné rameno a ruku. (Viď Tab. I Obr. 13.) Na horných okončinách rozoznávame lopatku, kľúčovú, ramenovú, lakťovú (píšťalovú) a vretenovú kosť, pästˇ, záprsné kosti a prsty. Horné okončiny sú k vrchu prsného koša pripevnené na pravo i na ľavo. Ramená složené sú z lopatiek, z kľúčových a ramenových kostí a sú jedny z najpríhodnejšie sostavených čiastok kostry. Spojenia týchto kostí pozoztávajú z plaskatých pologulí, vložených do zodpovedných priehlbin. (Vidz Tab. I. Obr. X.) Kosti ramien sa ľahko môžu vytknuť následkom plytkosti tých priehlbín, avšak tá istá okolnosť zabez-

pečuje, čo náhradu, snadný a chytrý pohyb ramien v bársakom smere, čo by pri hlbších priehlbinách nebolo možné.

Kľúčová kosť ide od lopatky ku prsnej kosti a ľahko môže sa nahmatať i u tých najtlstejších ľudí. Jej úloha je chrániť hlavné ústroje vnútorné a držať spojenie ramien v istej diaľke od prs, čo dáva ramenám viac miesta a pohyblivosti. Toto miesto, kde sa kľúčová kosť s lopatkou spája, menujeme plecom a k tomu je pripojené v plecovom článku horné rameno; hlbšie pod plecom je jama—podpazušie. (Vidz Tab. I Obr. 7.)

Lopatka je široká, trojuhlastá, plochá kosť; leží na zadnej polovici prsnej dutiny, ktorú pokrýva v diaľke od druhého rebra až dolu k ôsmemu rebru. Jej predná platňa je mierne vydutá a prilieha ku zadnej stene rebár. Na zadnej platni upevňujú sa najrozmanitejšie svaly. Zadná táto platňa rozdelená je silným lopatkovým hrebeňom, na dve časti asíce: na nadhrebeňovú a podhrebeňovú jamu.

DOLNÉ OKONČINY.

Dolné okončiny delia sa na stehno, na spodný hnát (holeň) a na nohu. Hnát a stehno spájajú sa v kolenovom článku a tým tvoria na zadnej časti podkolenie. Zadná časť hnátu je lýtko; dolu kde sa hnát s nohou spojuje, je nohový (nožný) článok; zadná časť nohy je päta; horná časť menuje sa nárt alebo priehlavok; spodná časť nohy je podošva čiže šľapa a na predku nohy sú prsty a palce. (Vidz Tab. I Obrazy 7—14.)

KÝČĽOVÉ KOSTI.

Po oboch stranách kríža ležia silné kosti, jedna pravá a druhá ľavá kosť; to sú kýčľové kosti. Obe sú s krížovou kosťou silne spojené, a ako venec tiahnu sa na obe strany ku predku. Na ich plochách nachádzajú sa guľaté jamy, ktoré klbovými jamami menujeme. S tými spája sa horný konec stehnových kostí (klb) v kýčľovom článku. Keď vezmeme do ohľadu vážnosť týchto kostí, zdá sa to podivným, že učenci pomenovali ich bezmennými (Ossa innominata); na prvý pohľad zdajú sa byť neobratnými, avšak ich celá forma dľa práce, akú konajú, je veľmi ideálna.

PANVICA.

Panvica je nerovnotvorná kotlina; budovu jej tvoria kýčľové kosti, krížová kosť a ritná kosť. Na krížovú kosť, jako na rohový kameň, opretá je celá budova drieku, ktorého silným základom je panvica. (Vidz Tab. I. Obr. 15.) Mužská panvica odpovedá jednoducho účelom sily a pohybu, kdežto ženská panvica slúži mimo toho jako prvá kolíska ešte nenarodeného dieťaťa a konečne jej otvorom prichádza plod pri pôrode na svet. Priemer ženskej panvici je teda širší a širšia panvica tvorí väčšiu šírku kýčľov (bokov.)

Kapitola II.

SVALY.

Ľudské telo menujeme svalami. Svaly dávajú telu podobu a súmernosť (symetriu) a vykonávajú veškeré pohyby ľudského tela. Svaly sú složené z vlákien, to jest, každý jednotlivý sval pozostáva z mnohých svalových sväzočkov. Pod drobnohľadom badáme, že svaly sú zbudované z **vlákien priečne páskovatých** alebo z hladkých vlákien. Všetky svaly zbudované z vlákien priečne páskovitých, podrobené sú našej vôli ako ku príkladu svaly rúk, nôh a vôbec všetky svaly ovládajúce kostru. Výnimku z toho pravidla činí sval srdca, ktorý je priečne páskovitý, ale vôli našej nepodlieha; mimo toho svaly dýchacích ústrojov, ktoré pracujú proti našej vôli i vtedy keď spíme. Svaly pozostávajúce z hladkých vlákien nie sú podrobené našej vôli, ale pracujú neodvisle; sú to svaly, ktoré nespôsobujú žiadny pohyb tela, ani nikde nesúvisia s kostiami, ale ležia vo vnútri veľkých dutín tela, jako ku príkladu v žalúdku, v črevách a v mechúre. Menujú sa hladkými alebo organickými svalami na rozdiel od svalstva priečne páskovatého (animalného). Každý, vôli našej podliehajúci sval je v spojení s modzgom, jako so stredištím pohybov, vôľou našou diktovaných a hladké svaly pracujú úplne neodvisle od modzgu.

Svaly práve tak, ako kosti, majú rozličnú podobu. Niektoré sú široké jako blany, iné dlhé jako povrázky (Vidz Tab. III. Obr. 20.). Väčšina svalov priečne páskovitých je na tele dvojnásobná, na pravej strane totožná jako na ľavej a len zriedka stáva sa, aby sa len jedon sval sám pohyboval.

Svaly sú upevnené ku kostiam pomocou bielych sväzov, ktoré menujeme **šľachami.** Té šľachy vyzerajú ako široké, biele blany a tými sú svaly na kostiach pripevnené.

Na lebke máme málo svalov, poneváč sa kosti na lebke nepohybujú a té svaly, čo sú na lebke, hýbajú len kožu na hlave. Na krku máme mnoho svalov, takže nie je možno krkové obratle, na ktorých sú svaly najviac upevnené, ani nahmatať. Krkové svaly tiahnu sa od krkových obratľov, od prsnej kosti, od kľúčovej kosti, a od prvého rebra nahor ku hlave, k dolnej čeľusti k ohryzku a ku jazykovej kosti, na ktorej je jazyk pripevnený, a pohybujú všetky tie údy a síce: hlavu napred, nazad a na strany; dolnú čeľusť sťahujú dolu a hýbajú ju bokom, kdežto sánkové svaly ťahajú ju napred, nazad a nahor a tým spôsobom zatvárajú sa otvorené ústa. Rovnako pohybujú té svaly aj jazykovú kosť a ohryzok (hrtan).

Medzi jednotlivými rebrami postáva medzera, lebo rebrá nepriliehajú hranami jedno na druhé, jako to vidíme na obraze 7 Tab.I. Aby medzera sa vyplnila a aby tým prsné ústroje chránené boly, tiahnu svaly od každého horného rebra k dolnému, vyplňajú medzery a tým tvoria s rebrami tak zvanú prsnú dutinu. Dno prsnej dutiny tvorí jedon veľmi dôležitý, široký sval, ktorý sval menuje sa **bránica alebo prepona;** táto je prirastnutá na spodnom kraji posledných rebár; pohovoríme o nej ešte na inom mieste.

Na prsiach, na zadku a po bokoch máme mnoho svalov, ktoré slúžia alebo ku dýchauin, alebo k pohybovaniu prs a celého ramena. Od rebár a od prsnej kosti tiahnu sa po bokoch tela silné svaly dolu ku klbovým kos-

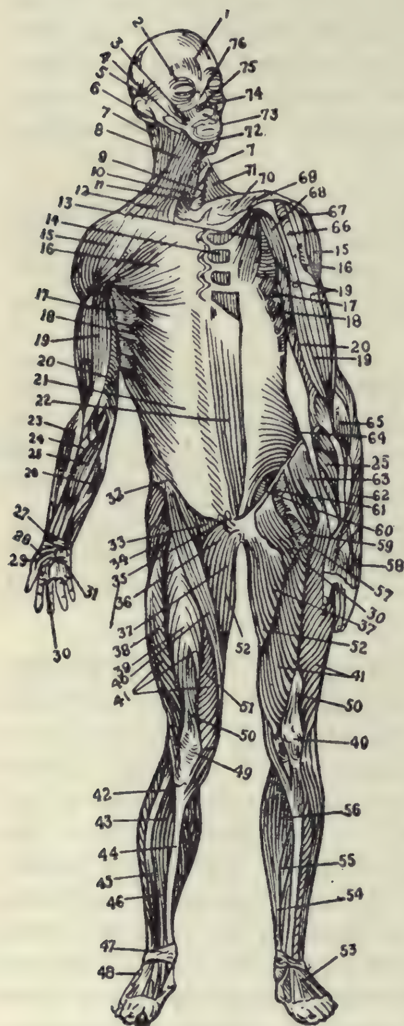
tiam, tvoria brušnú dutinu a sú tiež na zadku na bederných (brušných) obratľoch pripevnené.

Medzi svalmi ramena spomneme tu deltový sval, ktorý je svalom sily, ačpráve i iné svaly konajú tú úlohu. Jestli vystreme rameno vo vodorovnom smere a potom ho silno sohneme v lakti, vtedy spozorujeme, že celá ćiastka medzi lakťom a plecom utvorí sa v tvrdú vypuklinu; to je dvojhlavý sval (biceps), ktorý sa po narovnaní ramena zmenší a zmäkne. Svaly spodného ramena pohybujú ruku. Vo vrchnej časti ramena nachádza sa asi pätdesiattri svalov, ktorých sostavenie dáva ramenám sily, podoby a spôsobnosti ku rôznym pohybom.

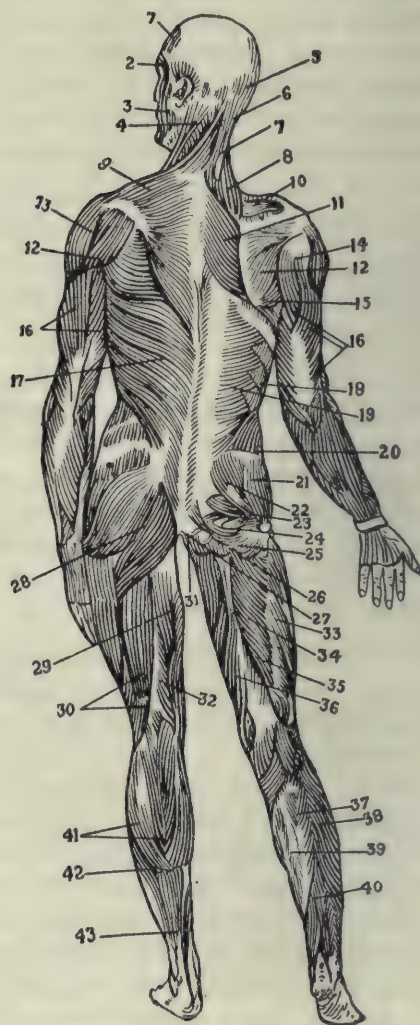
Na nohách máme predné silné svaly sedáce, ktoré vychádzajú od panvice a pohybujú nohámi, stavajú ich ku predku, ku zadku a točia nimi. Dlhé svaly, ktoré od panvice pochádzajú, odťahujú nohu od seba, priťahujú ju a hýbujú ňou. Svaly lýtkové s inými pomáhajú pri pohybovaní prstov a nôh.

Poneváč každý pohyb stáva sa sťahovaním a napínaním alebo uvolnením, a poneváč pohyb je tým silnejší čím lepšie sú svaly napínané a uvolňované (stiahnuté a roztiahnuté) nastane otázka: Či je dobre pre telo a pre zdravie, jestli sa svaly silnejšie a rýchlejšie napínajú a jestli je to dobre, jakými prostriedkami dosiahneme toho, aby svaly vyvinuly sa k tej dokonalosti? Na prvú otázku odpoved'ou je "ÁNO", lebo sila a vytrvalosť činnosti svalovej znamená toľko, ako fysická sila človeka, a čím je človek silnejší, tým je zdatnejší do práce, — tým je zdravší.

A jakými prostriedkami môžeme docieliť vývoje svalstva? CVIKOM. Svaly vyviňujú sa cvikom a preto jednoduchý robotník má silnejšie svaly, než ten, ktorý nerobí. Každý sval, ktorý nie je cvičený, slabne, vädne a konečne hyne; každý sval, ktorý cvičíme, a pravidelne užívame, silneje, rastie a nabýva väčšiu schopnosť ku sťahovaniu sa. O tom môžeme sa presvedčiť, ked' pozreme sa na atleta, u ktorého svalstvo rastie a nabýva každodenným cvikom ohromnú tvrdosť. Svaly môžu byť vypestované ku väčšej schopnosti k pohybom a ku väčšej sile; ale nezapomínajme i na druhú stranu, že svalstvo pri riadnom cviku, môže sa len vtedy vyvíjať a rásť, jestli s vývojom sily požívame náležitý pokrm. Známo je, že delník, ktorý cez celý deň naťahuje svaly, má iný hlad, než človek, ktorý celý deň nevyjde z domu. Ale z druhej strany máme sa varovať od prílišného namáhania svalov. Únava je najlepším znamením, kedy telo potrebuje odpočinku. Pamätať treba, že činnosť je život a nečinnosť smrť. A preto pravidelnosť pohybu ,stupňovanie a mierne cvičenie svalstva to sú té tri hlavné body, ktoré každý, kto chce mať silné svaly, musí si vziať k srdcu, jestli sa chce zachrániť od nepríjemných výsledkov. Prechádzka, telocvik, (gymnastika-cvičenie) majú blahodarný vliv na vývoj silných prs, na žalúdok, na vzduchu účinkuje výborne, podporuje spánok, zažívanie atd'. Každý nech si vezme času a príležitosti, aby denne šiel na prechádzku alebo aby sa staral udržať si telo pravidelnými cvičeniami doma. Päť minút ráno a päť minút večer vystačí. (Vid' "Telocvik.")



Obr. 16



Obr. 17

II. Tabuľka. Svaly.

VYSVETLENIE II. TABUĽKY:

Svaly dostávajú svcje mená podľa ich zvláštneho charakteru, budovy, tvaru atď. Na obraze 16. znázornené sú nasledujúce svaly:

1. Čelný sval
2. Kruhový sval očný
3. Jarmový sval menší
4. Jarmový sval väčší
5. Sluchový sval
6. Lícny sval
7. Prso-podkľúčný sval
8. Dolno-čeľustný sval
9. Štítový sval
10. Prso-jazykový sval
11. Žuvací sval
12. Pohybovač hlavy ku zadku a ku predku
13. Malý sval prsný
14. Medzi-rebrový sval
15. Deltový sval
16. Veľký sval prsný
17. Pilovitý sval predný
18. Zvonkajší sval priečný
19. Dvojhlavý sval
20. Trojhlavý sval
21. Priamý sval brušný
22. Brušný sval
23. Zovňajší ramenový sval
24. Dlaňový sval
25. Povrchný schyľovač prstov
26. Vnútorný sval lokťa
27. Sväzok zápästného článku
28. Kratký sval palca
29. Odťahovač palca
30. Sľachy palca
31. Sval dlane
32. Hrebeňový sval
33. Veľký bedrový sval
34. Napinač širokej fascie
35. Semenovod
36. Stehnový sval
37. Dlhý priťahovač stehna
38. Zvonkajší štvorhlavý sval
39. Riť
40. Stehnový sval
41. Dvojhlavý sval lýtkový
42. Holeňový sval
43. Predný holeňový sval
44. Holeň
45. Sval prsty naťahujúci
46 .Dlhý nat'ahovač palca
47. Kruhovitý sväzok
48. Krátky naťahovač pıstov
49. Koleno
50. Šľacha
51. Zovňajší veľký sval
52. Tenký vnútorný pravý sval
53. Sťahovač šľách prstov
54. Šľacha Achillesová
55. Dlhý ohybač prstov
56. Holeňový sval zadný
57. Paupartov sväzok
58. Šľacha naťahovača palca
59. Klbový sval
60. Slabinový sval
61. Hlava stehnového svala
62. Naťahovač palca
63. Stredný sval riti
64. Vnútorný šikmý sval rušný
65. Povrchný schyľovač prstov
66. Dlhá šľacha dvojhlavého svala
67. Hlava horného ramena
68. Ramenový sval
69. Kľúčová kosť
70. Sval podkľúčový
71. Trojhranný sval
72. Sval zatvárajúci nižnú gambu
73. Sval zatvárajúci ústa
74. Kompressor nosa
75. Dvíhač hornej gamby a nosového kútika
76. Dvíhač hornej gamby.

Na obrázku 17. vidíme nasledujúce svaly:

1. Čelný sval
2. Kruhový sval očný
3. Žuvací sval
4. Sval kývací hlavou
5. Týlový sval
6. Sval hlavy
7. Sval krku
8. Lopatkový sval
9. Páterový sval
10. Horný sval pátere
11. Rombický sval
12. Dolný páterový sval
13. Deltový sval
14. Malý sval ramenový
15. Veľký sval ramenový
16. Trojhlavý sval
17. Siroký sval zadku
18. Rebrá
19. Horno-zadný sval pilovitý
20. Hrebeňový sval
21. Stredný sval ritný
22. Malý sval ritný
23. Sval hruškovitý
24. Zvonkajší sval klbový
25. Štvorhranný sval stehnový
26. Hrbolovitý sväzok
27. a 28. Hák krížovej kosti
29. Veľké svaly zadku
30. Dvojhlavý sval
31. Kýčľový sval
32. Polo-šľachovitý sval
33. Vastus Externus (Zovňajší veľký sval)
34. Veľký priťahovač stehna
35. Stehno
36. a 37. Polo-blanový sval
38. Lýtkový sval
39. Dlhý sval prstov
40. Dlhý sval palca
41. Dvojhlavý sval lýtkový
42. Sval šľapy (podošvy)
43. Šľacha Achillesová.



III. Tabuľka. Rôzne svaly.

VYSVETLENIE III. TABUĽKY:

OBRAZ 18. Svaly dricku.
OBRAZ 19. Svaly ruky. D, dvojhlavý sval; T, trojhlavý sval; V, vretenová kosť.
OBRAZ 20. Podoba priečne páskovatých svalových vlákien. (Zväčšená forma.)
OBRAZ 21. Napínanie sa dvojhlavého a trojhlavého svala (D. T.).
OBRAZ 22. Svaly tváre a krku.
OBRAZ 23. Svaly nohy (zo zadku).
OBRAZ 24. Svaly medzi rebrami.
OBRAZ 25. Svaly nohy (z predku).
OBRAZ 26. Svaly ruky.
OBRAZ 27. Tu vidíme sval prirastlý ku kosti pomocou šľachy.
V, svalové vlákna; S, šľacha; K, kosť rúrovatá; O, kosť, na ktorej vidíme šľachu prirastnutú.
OBRAZ 28. Stavba priepony a jej rôzne spojenia v brušnej dutine S S, S, vyobrazuje šľachy bránice.
OBRAZ 29. Prierez priečne páskovatého svala (1); 2, priečny prierez; 3, 4, doštičky svalové; 5, jedna doštička oddelená; 6, vlákienka; 7, 8, oddelené vlákienka. (Silne zväčšené.))
OBRAZ 30. Rôzne podoby a tvary svalov.

Kapitola III.

TEPNY (ARTERIE).

Tepny sú pružné, blánkovité, silné, z troch vrstiev pozostávajúce cievy (pajpy), cez ktoré, (vynímajúc pľúcnu tepnu) tečie čistá, zdravá, červená krv zo srdca do všetkých častí tela. Vnútorná vrstva je pokračovaním blany, ktorá "futruje" (zásobí) dutiny srdca; stredná vrstva dodáva priečným vláknam svalovým a tkanivu silu, rozťažiteľnosť a pružnosť a zovňajšia vrstva je bez vyznania a pozostáva len zo sväziva. Z komôr srdca vychádzajú veľké tepny a síce, z pravej komory pľúcna tepna a z ľavej komory srdečnica (Aorta). Pravé srdce obsahuje znečistenú krv a ľavé srdce len čistú, nezhubenú krv.

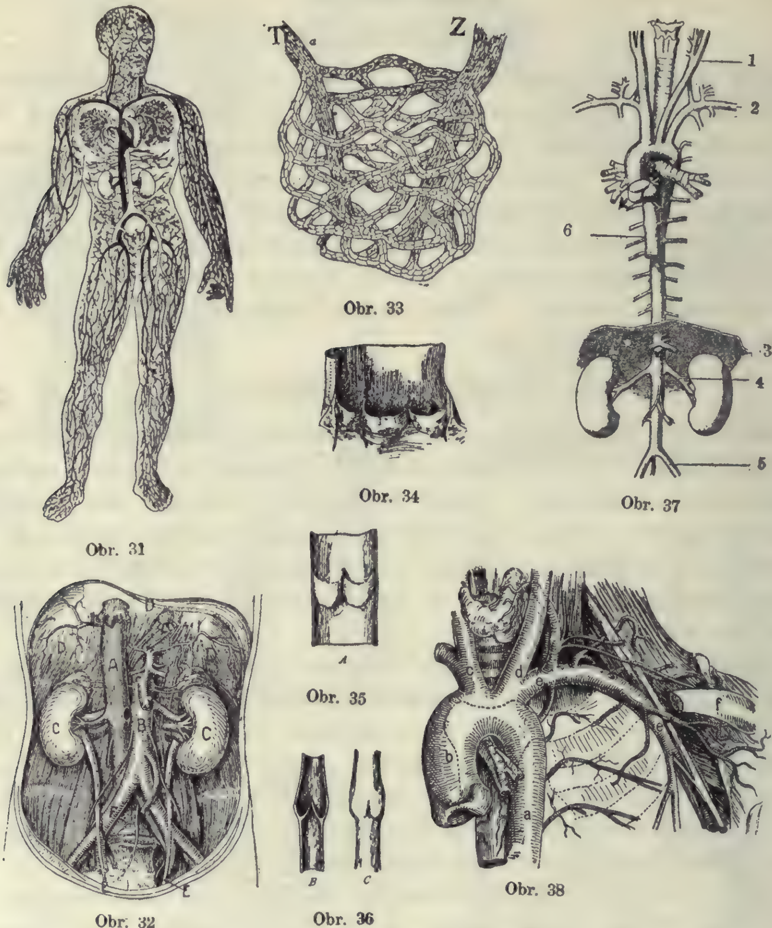
SRDEČNICA (AORTA).

Srdečnica je hlavným kmenom celej sústavy tepňovej a je najväčšia tepna nášho tela, — asi na palec hrubá. Vychodí z ľavej komory srdca jako srdečnica vystupujúca, potom sa ohýba v obluku nad ľavým prieduchom na ľavo do zadku a po ľavej strane prsnej pátere tiahne jako srdečnica sostupujúca k bránici; tu potom bránicu prerazí a cez jej otvor vychodí do brušnej dutiny a v tej delí sa vo výške štvrtého obratľa bedrového jako vidly na obe tepny kýčelné.

Z obluku srdečnice odchádzajú tri tepny, a síce: **tepna bezmenná,** ktorá po krátkom priebehu delí sa na **pravú krkavicu** a na **pravú tepnu podkľúčovú.** Krková tepna zase delí sa v ohryzku na dve vetvičky a síce: na **vnútornú** a na **zovňajšiu krkovú tepnu.** (Viď Tabuľky.) Počas tohto priebehu aorta vydáva mnohé cievy, ktoré vysiela ku štítnej žľaze, ku ústnej dutine, ku svalom tváre, ku hltanu, ku uchu a k záhlaviu. Z nich tepna sánková so svojimi vetvami zásobuje kožu, sánky, čelo, časť žuvacích a lícnych svalov, — a vnútorná tepna čeľustná s mnohými vetvami opatruje krvou hornú a dolnú čeľusť, mäkké pátro, mandle a iné mäkké časti hlavy.

Vnútorná krkavica leží zvonku od zovňajšej krkavice, zahne sa však za ňou do vnútra a prebieha ľahkým, točitým ťahom, ležiac dosť hlboko, nahor a zaopatruje krvou hlavne modzog, oko a čelo. Tepna podkľúčová, ktorá vo vypuklom obluku tiahne nad prvým rebrom k ramenu, aby svojimi vetvami, stále menšími, opatrovala horné okončiny (ruky a prsty), vysiela päť vetviev: 1) tepnu obratľovú, ktorá cez otvory v priečnych výbežkoch obratľov krkových stúpa nahor, vchádza do lebkovej dutiny a spája sa s obratľovou tepnou druhej strany, zaopatrujúc krvou spodnú časť modzgu; 2) tepnu štítnej žľazy; 3) vnútornú tepnu hrudnú, ktorá tiahne k zadnej ploche prednej steny prsníka; 4) tepnu rebro-šíjovú a 5) priečnu tepnu krkovú.

Tepna podkľúčová, opatrivše hlavne svalstvo šije a horné svalstvo prs krvou, postupuje pod kľúčovou kosťou ku ramenu a v tej svojej ceste vysiela šesť vetvičiek, ktoré opatrujú krvou prsné svalstvo a svalstvo ramien Potom postupuje medzi dvojhlavým a trojhlavým svalom dolu k lokťu a v tejto výške delí sa na tepnu vretenovej kosti a na tepnu lakťovej kosti. Tepna vretenovej kosti tiahne po strane palca, pozdlž dolného ramena a



Obr. 31
Obr. 32
Obr. 33
Obr. 34
Obr. 35
Obr. 36
Obr. 37
Obr. 38

IV. Tabuľka. Tepny (arterie), žily a vlásečnice.

VYSVETLENIE IV. TABUĽKY:

OBRAZ 31. Tepňový a žilový systém. Biele cievy znazorňuju tepny a čierne cievy žily.

OBRAZ 32. Žily a tepny v brušnej dutine. A, dolná veľká žila dutá; B, srdečnica (aorta) brušná; C, C, ľadvienky; D, bránica; E, močovody; F, kýčľová tepna.

OBRAZ 33. Spojenie tepny zo žilou pomocou vlásečníc. T, tepna; Z, žila a medzi nimi sú vlásečnice.

OBRAZ 34. Tu vidíme srdečnicu otvorenú a v nej klapky, ktoré znemožňujú návrat krve do srdca; pri zdraví. krv vždy ide napred, lebo klapky nedopustia aby krúžila ako by chcela.

OBRAZ 35. Znázorňuje klapky v žilách.

OBRAZ 36. Tu vidíme klapky v žilách, jedna (C) je naplnená krvou.

OBRAZ 37. Srdečnica a jej vetve. Tu vidíme jako koluje krv čistá v našom tele. 1, krv ide do hlavy nahor; 2, do ramena; 3, do brucha; 4, do ľadvin; 5, do nôh; 6, do hrudi.

OBRAZ 38. Na obraze 32. videli sme srdečnicu v brušnej jame a na tomto obraze znazornená je srdečnica v prsnej jame; a, sostupujúca srdečnica; b, vystupujúca srdečnica; c, bezmenná tepna; d, ľavá krkavica; e, ľavá tepna podkľúčková.

následkom povrchnej jej plochy možno ju nahmatať (puls). Toto miesto užíva sa všeobecne ku hmataniu úderov pulsu (tepu). Obe tepny dolného ramena vstupujú do ruky a tu rozvetvujú sa na vetve hlboko ležiace a na povrchné vetve a ich vzájemným spájaním vznikajú tak zvané povrchné a hlboké obluky dlaňové, z nichž zase odchádzajú malé cievočky, zásobujúce krvou ruku a prsty.

Teraz vráťme sa ku srdečnici. Hovorili sme, že sostupujúca srdečnica obráti sa ku bránici (prepone) a že ju prerazí. V priebehu svojom ku bránici vysíla niekoľko vetiev ku pažeráku, ku priedušnici a prieduchom. Veľmi dôležité vetve srdečnice sú tepny medzi rebrové, ktoré delia sa na menšie vetvičky a zásobujú krvou chrbtové, prsné a medzi-rebrové svaly a u žien prsné žľazy.

Tak samo sostupujúca srdečnica brušná vysíla množstvo vetiev **obostranných a nerovných**; obostranné vetve vznikajú zo strán srdečnice brušnej a opatrujú krvou brušnú stenu a močové i pohlavné ústroje; nerovné vetve vznikajú z prednej steny srdečnice a zásobujú krvou zažívacie ústroje.

Nerovné vetve srdečnice sú: 1) **krátka tepna brušná,** ktorá vysíla jednu vetvičku ku hornému malému obluku žalúdkovému, privádza krv ku prednej a zadnej steny žalúdka, a ďalšíma dvoma vetvami vstupuje do pečene a do sleziny. 2) **Horná tepna okružná,** a **Dolná tepna okružná,** ktorá vysíla jednu vetvu ku veľkému črevu a druhú ku konečníku.

Obostranné vetve scrdečnice sú: 1) **Tepne ladvienkové,** ktoré dvoma krátkými silnými tepnami vstupujú do ľadvín. 2) **Vnútorné tepny chámové,** ktoré u mužských tiahnu ku vajciam a u žien idú širokým svázom materníkovým a zásobujú krvou vaječníky. 3)**Tepny bedrové,** ktoré tiahnú sa v štyroch pároch podobne tepnám medzi-rebrovým a prednými svojimi vetvami zásobujú stenu brušnú a zadná vetva tiahne ku mieche (k chrbtovému špiku). Vo výške štvrtého obratľa bedrového delí sa sostupujúca srdečnica vidovote na **tepny kýčľové.** Medzi nimi tiahne dolu nerovná tepna vidlovite kosti. Kýčľové tepny postupujú dolu pozdlž piatého obratľa bedrového a delia sa na dve vetve, z ktorých jedna tak zvaná **tepna panvicová** obracia sa k ústrojom panvice, a tu zásobuje krvou útroby panvice, zadok a zovňajšie časti pohlavných ústrojov.

Tepna holeňová beží medzi napínačom píšťaly a prechádza jako **tepna nártna** na nohu, postupuje ďalej ku podošve a spojuje sa s konečnými vetvami zadnej tepny holeňovej, ktorá tak isto tiahne dolu až k nohe, takže obe tvoria spoločný obluk podošvy zaopatrujúci krvou prsty a svalstvo nohy.

Kapitola IV.

ŽILY — VÉNY.

Žily navracajú sprotrebovanú krv nazpät do srdca. Výnimku tvoria štyri pľúcne žily, ktorými vráti sa krv svetlá, **čistá** do ľavej predsiene a **tepnou pľúcnou ide nečistá, uhličitou kyselinou nasýtená krv.** Žily majú o mnoho útlejšie steny než tepny, lebo tlak krve nie je tak silný v žilách, jako v tepnách.

Žily delíme: na **povrchne ležiace** a na **hlboko ležiace** žily. Povrchne ležiace žiy postupujú samotne bez prievodov tepien v koži a skvejú na rukách, na ramenách a na mnohých iných miestach, jako modravé povrázky, skrz kožu, — a hlbšie ležiace žily pripájajú sa ku tepnám a postupujú rovno s nimi.

Mnohé tepny sprevádzané sú len jednou žilou, ale v sprievode pľúcnych tepien a na okončinách vidíme vždy po dvoch žilách. Nezriedka tiahnu spojovacé cesty od jednej žily ku druhej a často spájajú sa v pravdivé pletivo sieťové.

Krv tepien prúdi len jednou cievou a síce, srdečnicou (aorta) a krv žíl obeháva dvoma hlavnými cestami nazpät ku srdcu. Tieto cesty sú horná žila dutá a dolná žila dutá. (Superior vena cava a inferior vena cava.

Všetka krv, ktorá pochodí z ústrojov ležiacich nad bránicou, plynie ku hornej žile dutej a krv všetkých ústrojov, ktoré ležia pod bránicou, plynie do dolnej žily dutej.

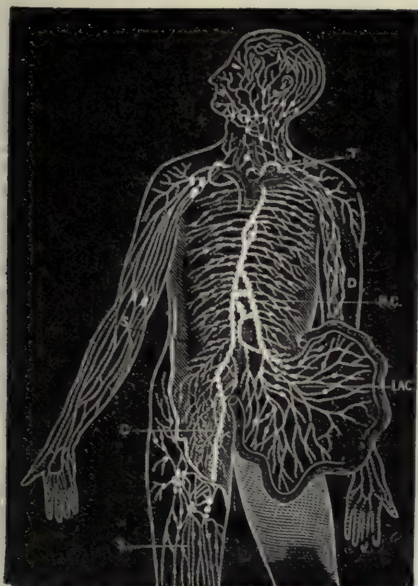
Veľkú úlohu hrá v našom tele vrátnica. Tá žila privádza zhubenú krv z okresu nerovných vetvičiek brušnej srdečnice, ale nikdy nie ku srdcu, ale do pečene. Vrátnica má tri vetvičky a síce: hornú žilu žalúdkovú, hornú žilu okružnú a žilu slezinovú. Vrátnica rozvetvuje sa vo vnútri pečene na cievy útlejšie a užšie, ktoré prechádzajú do vlásečníc, z nichž nezadlho vyvíjajú sa žily pečeňové, ktoré ústia do dolnej žily dutej.

VLÁSEČNICE.

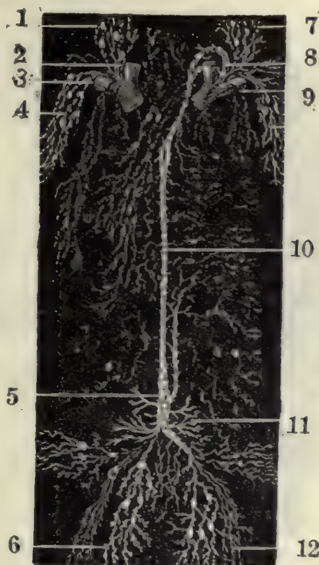
Vlásečnice sú siete, pozostávajúce z malých cievočiek, ktoré sa nachádzajú medzi tepnami a žilami. Sú to vláskovaté rúrky, najútlejšie konečné výbežky tepien, ktoré sprostriedkujú príchod krve z tepien do žíl a cez ich útle steny prechádzajú výživné látky do ciev.

LYMFOVÉ CIEVY.

Okrem tepnových a žilových ciev máme ešte tak zvané lymfové cievy, ktorých úkolom je sbierať zbytky výživnej tekutiny vystupujúcej z vlásečnic do tkaniva a privádzať ich do žíl. Preto vyvíjajú sa všade blízko vlásečníc. Sú to útle, priezračné cievy, v ktorých nachádza sa mnoho malých klapiek, ďávajúc im uzlovatú podobu. Sústava ciev lymfových je na rôznych miestach prerušená lymfovými žľazmi, ktoré môžeme považovať za ochranné orgány nášho tela. Najznamenitejšie skupiny žľáz lymfových ležia pred uchom a za uchom, na dolnom okraji dolnej čeľusti, na šiji, po stranách krku v podpaží a okolo slabín. (Ďalšie pojednávanie o tom systéme najde ct. čitateľ na iných miestach tejto knihy.)



Obr. 39



Obr. 40

Lymové cievy a ich rozprestrenie v ľudskom tele.

OBRAZ 39. Lymfové cievy idúc z dolných okončín (z nôh) spojujú sa s mliečnými cievami čriev (LAC) pri nádržke chylu (mliečiny) (R C); tu počína sa prsný lymfovod. Povrchné cievy znázornené sú na obrázku v pravom ramene a nohe (S) a hlbšie cievy znázornené sú na ľavom ramene. Tu i tam vidíme žlazy v skupinách. (Dľa doktora Yeo-a.)

OBRAZ 40. Náčrtok hlavných skupín lymfových ciev. 1, lymfové cievy hlavy a krku; 2, pravá vnútorná krkavica; 3. pravá podkľúčová cieva; 4, lymfové cievy pravého ramena; 5, nádržka mliečiny (chylus); 6, lymfové cievy nôh; 7. lymfové cievy hlavy a krku z ľava; 8, lymfová žľaza prsná; 9, podkľúčová žila; 10. lymfovod; 11. mliečne cievy; 12, lymfová cieva nôh. (Dľa Quain-a.)

Kapitola V.

NERVOVÝ SYSTÉM.

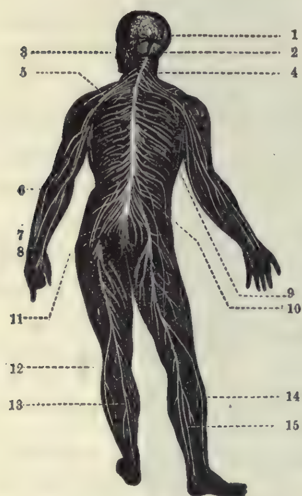
Mnohí majú neuveriteľne malé vedomosti a nesprávne názory o stavbe a výkonoch nervovej sústavy a poneváč práve takým má slúžiť moja kniha, preto ťažko srozumiteľné vysvetľovanie a výklady o jadroch nervov, o počiatkoch dráh nervových alebo o iných posiaľ sporných pôjmoch jemnejšej fisiologie nemaly by žiadneho praktického významu pre širšie obecenstvo.

Nervová sústava pozostáva z animálnej a vegetatívnej čiže sympatickej časti.

Časti animálne sprostriedkujú zjavy pohybu a pocitu, ovládané naším vedomím.

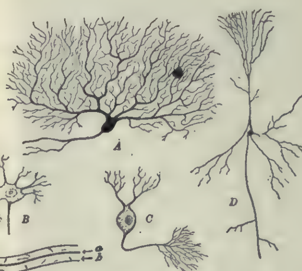
Časť animálna delí sa na centrálnu (ústrednú) časť, t. j. na modzog a na miechu, — a na obvodnú časť alebo nervy, ktoré vznikajú z modzgu a miechy a rozvetvujú sa v tele najrozmanitejšími smerami.

Časť sympatická prostredkuje bez vlivu vedomia mimovoľné pohyby a činnosť cievnej sústavy, ako obeh krve, trávenie atď. prostredníctvom sympatických nervov a pletiva.

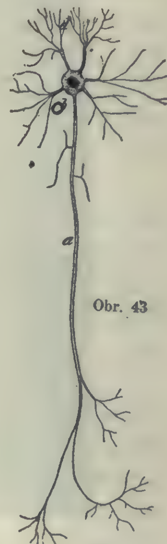


Obr. 41





Obr. 42



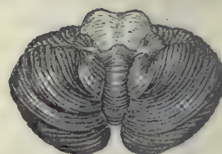
Obr. 43



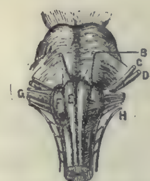
Obr. 44



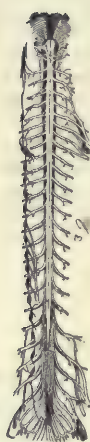
Obr. 45



Obr. 46



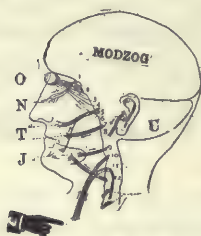
Obr. 47



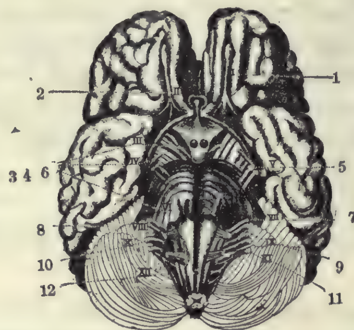
Obr. 48



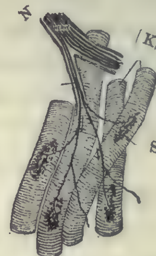
Obr. 49



Obr. 50



Obr. 51



Obr. 52

V. Tabuľka. Nervový systém.

VÝKLAD V. TABUĽKY.

OBRAZ 41. Modzog, miecha a nervy; 1, veľký modzog; 2, malý modzog; 4, miecha, ktorá sa tiahne ako biely povrázok v dutine chrbtovej kosti; z modzgu a z miechy vychádzajú nervy do horných okončín 5, 6, 7, 8; do dolných okončín 12, 13, 14, 15; do každej časti trupa 9, 10.

OBRAZ 42. Štyri nervové buňky. A, C. buňky z malého modzgu; B, buňka z miechy; D, buňka z veľkého modzgu; B. C. nucleus (jadro). Každá buňka má také jadro.

E. a) nervový kmen; b, c, d, e, nervové vlákna.
F. a) stredné vlákno; b, nervová pošvička.

OBRAZ 43. Znázornenie jednej buňky ((Neuron). a) osový valec čiže nervové vlákno; b) buňka (cella); d) predlženiny čiže protoplasmické priechody.

OBRAZ 44. Modzog (pologule modzgu).

OBRAZ 45. Prierez cez modzog. A, B, C, D, závitky modzgu; E, F, biela a šedá hmota modzgu; K, H, horné oddelenie miechy, F, menujeme i stromom života.

OBRAZ 46. Malý modzog (pohľad od spodku).

OBRAZ 47. Predlžená miecha. A, Varolov most; B, šiesty nerv; C, siedmy nerv; D, ôsmy nerv; E, pyramída; F, olivy; G, deviaty a desiaty nerv; H, jedonásty nerv.

OBRAZ 48. Miecha.

OBRAZ 49. Fotografia nervého systému.

OBRAZ 50. Pôvod 12 párov modzgových nervov. O, nerv oka; N, nerv nosa; T, nervy tváre (cítiace a motorické); J, nerv jazyka; U, nerv ucha; rúčka znazorňuje nervy idúce ku srdcu, pľúciam, žalúdku a pečeni.

OBRAZ 51. Poloha i pôvod modzgových nervov. 1, nerv čuchu; 2, nerv zraku; 3, 4. 6, motorické nervy; 5, trojdelný nerv; 7, nerv tváre; 8, nerv sluchu; 9, nerv jazyka a hltanu; 10, bludivý nerv (Vagus); 11, vedľajší a 12, jazykový nerv.

OBRAZ 52. Tu vdíme ako sa nervy spájajú so svalami pomocou ich končekov; N, nervy; K, svalové vlákna; S, končeky nervov.

Nervy centrálne a sympatické sú mnohonásobne spolu spojené.

Základné prvky nervovej sústavy sú buňky a vlákna.

Nervové buňky sú ploché útvary rôznej podoby a veľkosti. Nachádzajú sa zvlášte v šedej hmote modzgu a nervových uzlinách (ganglia). Té posledné sú na mnohých miestach vsunuté do priebehu nervov a o ktorých spomnieme ešte na inom mieste tejto knihy. Buňky sú vyznačené jedným alebo niekoľkými výbežkami, dvoma zúbkami opatrenými, a vetvami, ktoré v d'aľšom svojom priebehu menia sa na vlákna neobsahujúce dreň a neskoršie na vlákna dreň obsahujúce a už tým dokazujú, že každé vlákno nervové vychádza z nervovej buňky, či ona leží v modzgu, v mieche alebo v nervovej uzline.

Nervové vlákna sú veľmi jemné, celou dlžkou nervu prebehajúce nite (rúrky), z ktorých každá pozostáva z útleho zovňajšieho púzdra a dreni nervovej, v ktorej po celej dlžke tiahne sa tak zvaný **osový valec**.

Spojenie mnohých nervových vlákien, prebiehajúcich spoločne, tvorí nerv. Každý nerv má zovňajšiu obálku (nervovú pošvičku), v ktorej tiahnu sa vlákna, (jedno od druhého oddelené) a môžeme ich srovnať ku kábelovým drôtom. (Vid' Tabuľku V. Obraz 42. Litteru E.)

MODZOG.

Modzog je mäkká, bľado-šedá hmota. Leží v lebkovej dutine a skoro ju celkom vyplňuje. Modzog tvorí hlavnú časť nervového systému. Delí sa na veľký a malý modzog, a na miechu. Modzog je obalený v troch blanách; té blany slúžia z časti jako jeho chrániteľky a z časti k výžive stredných orgánov modzgo-miechových nervov. Zovňajšia blana je silná, hru-

bá blana a menuje sa **tvrdá blana** (dura mater); stredná menuje sa **pavučnica** (arachnoid) a tretia vnútorná **omozečnica** (pia mater).

Modzog delí sa jednou brázdou na dve pologule (hemisphery), ako to vidíme na Tab. V. Obr. 44. Té pologule sú však spolu spojené. Obe pologule majú na svojom povrchu veľké množstvo závitkov. Této závitky pozostávajú z takzvanej šedej hmoty modzgovej a sú sídlom duševných pochodov, — a vnútorný modzog — biela hmota — je cestou, po ktorej vedené sú ďalej dôjmy, vyvolané buď v hmote šedej, alebo privedené do strediska zvonku, prostriedníctvom nervov. Vo vnútri oboch polovíc veľkého modzgu ležia po oboch stranách postranné modzgové dutiny. Na modzgu rozpoznávame štyri laloky a síce: predný oddiel menuje sa čelovým lalokom, prostredný saňovým lalokom, postranný temenovým lalokom a najzadnejší, spočívajúci nad malým modzgom, menuje sa záhlavným lalokom.

Vzhľadom k umiestneniu rôzných výkonov duševných a ústredia zvratu delíme veľký modzog na **modzgový plášť** a na **modzgový kmen.** V modzgovom plášti je sídlo zraku, sluchu, citu, mluvy a samotných pohybov, — a modzgový kmen obsahuje hlavné modzgové cesty a stredištie zvratov.

MALÝ MODZOG.

Malý modzog tvorí asi siedmu časť veškerej látky veľko-modzgovej a leží pod veľkým modzgom hneď pod záhlavím jeho. Malý modzog tiež delíme na dve polovice, ktoré sú však s takzvaným **Varolovým modzgom** spolu spojené. Na hornej časti nachádza sa jedon hrbolec — **horný červ** (vermis superior) — a na dolnej časti je **dolný červ** (vermis inferior). Na dolnej časti rozpoznávame zadný lalok dolný, klinovitý lalok, mandle, a vláčku; té sostávajú z úzkých súbežných, jemných pásem priečnych. Jestli malý modzog prerežeme, vidíme na prierezu vetvičky ovrubené hmotou, obracajúce sa nahor alebo dolu. Té sa menujú stromom života.

PREDLŽENÁ MIECHA.

Predložená miecha je pyramídovej formy, tiahne veľkým záhlavným otvorom cez lebkovú dutinu a tvorí jakúsi počiatočnú časť miechy, ktorú spojuje s modzgom. Predložená miecha leží v prostriedku dolnej plochy malého modzgu a má na prednej ploche podlhovatú brázdu, po jej stranách ležia pyramídy a od týchto zvonku olivy. Vedľa oliv ležia potom ešte tak zvané povrázkovité telesá, ktoré tiahnu od predlženej miechy k obom poloviciam malého modzgu. Tu treba pripomenúť, že v pyramídach odohráva sa vzájomná výmena vlákien z jednej strany na druhú, takzvané krížovanie pyramíd. V predlženej mieche ležia stanice žuvacích pohybov, hltania a kašľania; mimo toho obsahuje predlžená miecha samohybné strediština pre dýchania, strediština ciev a stredištie účinkujúce na pohyb srdca.

MIECHA.

Miecha je pokračovaním predlženej miechy a tiahne jako valcovitý povrázok v dutine chrbtovej kosti a dolu nad krížom končí a rozvetvuje

sa. Miecha je tiež pokrytá blanami, práve tak ako modzog, ktoré slúžia k jej ochrane a k výžive. Kdežto na modzgu leží šedá buňková hmota vonku a biela, vláknatá hmota vo vnútri, je tomu u miechy naopak; lebo miecha pozostáva zo zovňajšieho pásma pozostávajúceho z **bielej** látky, a z vnútorného, **šedého** jadra. Zovňajšie, pásmo skladá sa na oboch stranách z troch povrázkov čiže z troch dráh, ktoré sa menujú povrázkami prednými, postrannými a povrázkami zadnými. Šedé alebo jadrové povrázky miechy, pozostávajúce skoro výhradne z buniek nervových, majú v prostiedku jemný otvor, tak zvaný stredný otvor miechy. Na šedej hmote miechy rozoznávame rožky predné a rožky zadné.

NERVY.

Nervy sú početné, dlhé, biele, mäkké nite alebo rúrky rozličnej formy a veľkosti; pochádzajú z modzgu a z miechy, pokrývajú celé telo, jako sieť a stoja v úzkom spojení. Nervy delíme na:

1) Nervy smyslu,
2) Nervy citu,
3) Nervy pohybovacie a
4) Uzlinné nervy.

Smyslové nervy sdelujú nám dôjmy a delia sa na nervy zraku, sluchu, čuchu a chuti.

Nervy citu rozvetvujú sa po celom tele a všetko, čo na nich pôsobí, jako úder, dotýkanie, pichanie, zimno, teplo, kyslosť atď. vedú k modzgu.

Pohybovacie nervy rozširujú sa do všetkých pohybovacích svalov tela.

Uzlinné nervy zaobstarajú celý krvný systém a vnútorné ústroje tela. Pomocou týchto nervov dýchame, zažívame, miešame látky v útrobách zažívacích atď.

MODZGOVÉ NERVY.

Z modzgu bežia nervy vo svázkoch ako povrázky a rozvetvujú sa po tele práve tak, ako vidíme pri rozvetvovaní sa korienkov jedného stromu alebo rastliny. Nervy rozprestraňujú sa v najmenších vlákienkach a púšťajú svoje vetvičky všade, kde sú potrebné. Z modzgu vychádza po každej strane 12 nervových párov a síce:

1) jedon pár nervov čuchu,
2) jedon pár nervov zraku,
3) jedon pár nervov očných svalov,
4) jedon pár klatkových nervov,
5) jedon pár trojdelných nervov,
6) jedon pár druhého nervu svalov očných (zovňajší nerv očných svalov),
7) jedon pár nervov tváre,
8) jedon pár nervov sluchu,
9) jedon pár nervov jazyka a hltanu,
10) jedon pár nervov pľúc a žalúdka,

11) jedon pár vedľajších nervov a
12) jedon pár jazykových nervov.

I. Čuchový nerv vzniká v modzgu troma koreňami a vysiela svoje vetvičky ku sliznej blane nosovej; tu sa vejárovite rozdeľuje a končí sa buňkami čuchu v sliznej blane nosovej, a tá sprostredkuje čuch.

II. Nerv zraku vzniká rôznými koreňami, z ktorých najdôležitejší leží v **zrakovom hrbolku,** v dutinách šedej hmoty. Ľavý a pravý nerv zrakový vymeňujú si navzájom vlákna (križovanie zrakových nervov) čo sa pri mnohých očných chorobách stáva veľmi osudným. (Pri ťažkom poranení jedného oka, najmä však po nákaze rany, môže zapálenie, ako sympatická choroba, prejsť i na zdravé oko tým, že zárodky zapálenia dostihnú do zdravého oka pomocou križovania sa nervov zrakových.) Nervy zrakové vchádzajú do očnice a rozprostierajú sa vejárovite jako vláknatá vrstva sietnice.

III., IV., VI. Tretí, štvrtý a šiesty modzgový nerv; sú to výhradne nervy pohybu svalov, ktoré pohybujú okom a víčkom.

V. Piaty alebo trojdelný, nerv je najsilnejším modzgovým nervom. Vzniká z dvoch koreňov, z ktorých jedon slúži pohybom a druhý, zadný, len pocitom. Delí sa na tri vetvičky a síce: na očné vetve, na vetve hornej čeľusti a na vetve dolnej čeľusti a preto menuje sa trojdelným nervom. Prvá vetva tiež sa delí a síce na slzový a čelový nerv a na nerv nosa a oka. Druhá vetva piateho nervu tiež má štyri vetvičky a síce: nerv jarmo-licný, horný nerv zubný, nerv patrový a dolný nerv očnice. Tretia vetva piateho nervu vysíla tiež mnohé vetve, z ktorých najdôležitejšie sú: nerv jazykový, ktorý s 8 — 10 vetvami končí sa na hornej ploche jazyka a sprostredkuje tu chuť, — a nerv dolnej čeľusti, ktorý zaopatruje nervami žuvacie, lícne a saňové svaly.

VII. Siedmy alebo nerv tvári (zvaný tiež mimický) zaobstaráva nerstvo tváre, uší a krku.

VIII. **Ôsmý nerv** sluchový slúži sluchu a rozkladá sa vo vnútri ústrojov sluchových.

IX. **Deviaty nerv** jazyko-hltanový opustí lebkovú dutinu, sostupuje ku krku a tu skrýva sa medzi zovňajšou a vnútornou krkavicou. Na tejto ceste vysíla vetve k bludivému nervu (k nervom pľúc a žalúdka), ku hltanu a krku, zaopatruje vetvami svojimi i spodnú časť jazyka, mandle, jazýček hrtanu a končí sa mnohými výbežkami vo svalovitých bradavkách na koreni jazyka, aby jako nerv jazyka vychádzajúci z tretej vetve trojdelného nervu, účastnil sa sprostredkovania chuti.

X. **Desiaty nerv,** nerv bludivý alebo nerv pľúc a žalúdka, delí sa na tri časti a síce: na krkovú, prsnú a brušnú časť. Desiaty nerv sprostredkuje pohyby svalstva hrtanového, pažerákového a žalúdkového; ďalej svojimi vláknami pocitovými sprostredkuje pocity v celom dýchacom ústroji a v hornej časti zažívacieho ústroja až ku východu zo žalúdka; v srdci reguluje, kontroluje a zastavuje asi i činnosť srdečnú svojimi vláknami k tomu cieľu určenými. Týmto nervom pociťujeme hlad a žížeň, (smäd), on spôsobuje kašľanie, zapríčiňuje krče v pažeráku a krče v žalúdku.

XI. **Jedonásty** čili **vedľajší nerv** obsahuje hlavne vlákna pohybu a môže sa pokladať jako časť desiateho nervu.

XII. **Dvanásty nerv podjazykový** rozpaduje sa na tri vetve, ktoré zaopatrujú nervy pohybu jazyka.

MIECHOVÉ NERVY.

Z miechy vychádza po oboch stranách 31 nervov a síce:

Osem nervov krkových,
dvanásť nervov prsných,
päť nervov bedrových,
päť nervov krížových a
jedon nerv hákový.

Každý miechový nerv vniká z predného a zo zadného koreňa; predný koreň obsahuje len vlákna **slúžiace pohybu** (motorický koreň), a zadný koreň obsahuje len vlákna **pocitom slúžiace** (koreň sensitivný — citlivý). Oba korene opúšťajú pátrový dučeľ príslušnými otvorami medzi-obratľovými a spojujú sa len potom v jednotný povrázok nervový, ktorý preto pozostáva z vláken motorických a sensitívnych. Motorické vlákna vedú z centrumu (zo stredišťa) ku vzdialenejším čiastkam tela — vedú **odstredive,** a vlákna sensitívne naopak tomu, vedú zovňajšie podráždenie k ústrediu — vedú **dostredive**. Ku príkladu: jestli prerežeme predné, motorické korene všetkých nervov motorických, nastane neschopnosť všetkých svalov, ktoré sú zaopatrené miechovými nervami, lebo motorický prúd je prerušený, a ústredný orgán nie je v stave dať jednotlivým svalom rozkaz, aby pohyb vykonaly; naproti tomu jestli prerežeme všetky zadné, sensitívne korene, stane sa telo proti jakémukoľvek poraneniu bezcitné, lebo nervy pocitov nemôžu vzbudiť v modzgu vedomie pocitu vyvolaného poranením. (Mueller.)

Po strane obratľov krkových vychádza na von osem nervov krkových, ktoré rozvetvujú sa na vetve predné a zadné; zadné vetve ztratia sa vo svalstve krku a šiji; predné vetve spojujú sa na vzájom a tvoria silné pletivo a síce: predné vetve štyroch horných nervov krkových tvoria šijové **pletivo,** a predné vetve štyroch dolných nervov krkových spojujú sa s prvým nervom hruď'ným a tým tvoria **pletivo ramenové.**

Šijové pletivo vysiela vetve spojovacie k desiatemu nervu modzgovému a k sympatickému ústroju nervovému, okrem toho vysiela menšie vetve ku svalom šije, krku, ucha a ku bránici. **Ramenové pletivo** vstupuje do podpažia a tiahne po ramene spoločne s krvnými cievami, rozdeľujúc sa v stále menšie vetvičky až do prstov a opatruje všetky svaly i kožu jako motorickými, tak i sensitívnymi nervami.

Otvorami medzi-obratľovými vychádza z prsnej časti chrbtovej kosti dvanásť nervov hruď'ných, ktoré sa tiež rozpadujú na vetve predné a zadné. Zadné vetve zásobujú svalstvo chrbta a zovňajšej kože chrbtovej, a predné nervy tiahnu sa jako nervy medzi-reberné zo zadku až ku prednej stene prs a brucha a zásobujú zovňajšie svaly i zovňajšiu kožu hrudi a brucha nervovými vláknami.

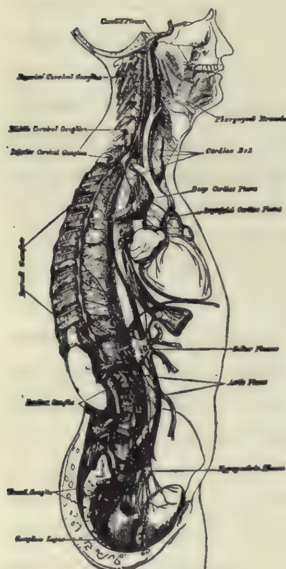
Bederné nervy spojujú sa vzájomne a tým tvoria **bederné pletivo.** Z

tohto pletiva vychádza mnoho dôležitých nervov ako kýčľo-bederný nerv, ktorý zásobuje svalstvo brucha; kýčľo-slabinový nerv, ktorý tiahne u mužských k údu a šúrku a u ženských k studným pyskom; kyčľo-stehnový, zovňajší kožný nerv stehna, zásobujúci nervovými vláknami svaly kyčľa a malej panvice.

Krížové nervy sú najsilnejšie a najhrubšie zo všetkých nervov. Predné vetvičky spájajú sa a tvoria dve silné pletivá a síce studné pletivo a kyčeľné pletivo. Studné pletivo zásobuje svalstvo hrádze, konečníka, močového mechúra a svaly pohlavných častí nervovými vetvami, — a kyčľové pletivo prechádza v kyčeľný nerv a zásobuje dolnú okončinu (nohu) až k prstom vetvami stále jemnejšími.

Hákový nerv tvorí hákové pletivo, ktorého vetvy ztratia sa vo svalstvu riti.

SYMPATICKÉ NERVY.



OBRAZ 53.
Sympatické nervy a uzliny.

Spomenuli sme už inde, že sympatické nervy regulujú bez nášho vedomia a slúžia výkonom tela aké sú ku príkladu obeh krve, zažívanie, strebanie, vymiešovanie a iné.

Po oboch stranách chrbtovej kosti (pátere) do vnútra tela, temer po celej jeho dĺžke a s nim súbežne, leží silný povrázok, pozostávajúci z mnohých uzlín a uzliny spojujúcich nervových nervov (ganglion), do ktorého vstupujú vetve všetkých miechových a niektorých modzgových nervov a z ktorého potom vychádzajú mnohé vetvičky rozvetvujúce sa do všetkých končín ústrojov tela. Sympatické nervy sú teda v istej miere oddelené od modzgových nervov, ale len preto, aby vykonávaly zvláštnu prácu, aká je im pridelená ku vydržaniu telesného života.

Keby sa sympatické nervy nestaraly o vnútornosti, útroby a o ich výkony, nervy modzgové by sa vyčerpaly, únava by ich obklopila starosťmi o brucho atď. Preto je úkol nervov uzlinových alebo sympatických pre človeka veľmi dôležitý.

Uzliny (ganglia) spojené sú s miechou a dostávajú zväčša všetku silu od miechy. Vlastne sú ony posluhovačmi miechy práve tak, ako je miecha posluhovačkou modzgu.

Sympatický systém dáva svoje rozkazy pomaly, jeho citlivosť je malá a málo podlieha zovňajšiemu vplyvu.

Kapitola VI.

ÚSTROJE SMYSLOV.

"Zázrakov niet, ale slepých očí."

Každý zdravý človek má 5 smyslových ústrojov, z ktorých ústroje zraku, sluchu, čuchu a chuti ležia v hlave a ústroj hmatu — koža — rozprostiera sa po celom povrchu tela.

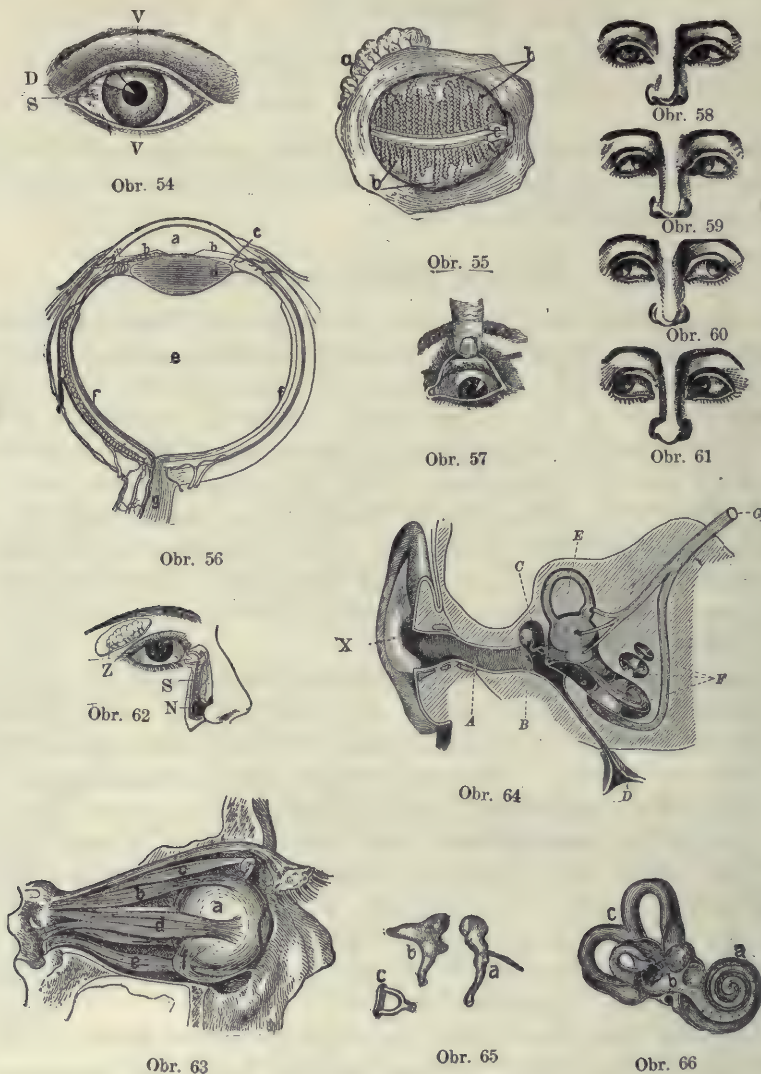
ÚSTROJ ZRAKU — OKO.

Pri opísaní lebky spomenuli sme, že na prednej časti tvári nachádzajú sa dve očné jamky. Té jamky sú vyfutrované tukom a inými mäkkými látkami a v nich ležia oči. Na každom oku rozpoznávame šesť, vôli našej podrobených svalov a síce: horný, dolný, vnútorný, zovňajší a dva šikmé svaly. Svaly nepracujú po jednom, ale skoro pri všetkých pohyboch oka pracujú svaly oboch očí spoločne. Svaly sú v dutine očnej pripevnené a zapúšťajú svoje konce okolo oka na všetky strany; preto jestli je niektorý sval kratší, než by mal byť, je oko v tú stranu obrátené a človek škúli, čomu sa dá pomôcť malou operáciou, to jest prerezaním tohto kratšieho svala. Svaly hýbajú okom hore, dolu, na pravo, na ľavo a okrem tých pohybov môže sa oko aj okolo vrteť.

Zvonku pokrývajú oko **mihalnice** (očné víčka), ktoré sa tiež pomocou svalov zavierajú a otvárajú, chránia oči a udržujú ich stále čistými a lesklými. Na okraji víček nachádzame riasy, ktoré, ako brvy stojace nad nimi, chránia oko od prachu. Vnútorná plocha víček vyfutrovaná je sliznou blanou, tak zvanou **spojovkou,** ktorá prechádza aj na samé oko. Medzi víčkami prestiera sa **očná štrbina.** Aby oko nevyschlo, k tomu slúži tuk a voda. Tuk vyrába sa v žľazách na krajoch víček vo vnútri a s každým mihaním natierajú víčka osýchajúce oko, aby sa nezapálilo a neschlo. Pri zapálení oka robí sa viac tuku, ktorý usadí sa na brvách, sliepa ich a zaslepuje oko, pri čom robia sa kapry (škamry) a tomu hovorievame, že sú oči zlepené, zakapravené (zaškamravené).

Očnú vodu menujeme slzami; vylučuje ich slzová žľaza, ktorá leží v očnej dutine nad zovňajším kútikom očným, hneď za horným víčkom. Tá žľaza vysiela slabé, slané slzy pod horné víčko, ktoré pri zavieraní víček tečú cez oko ku vnútornému kútiku oka, tu sa slzy shromažďujú v **slzavom** jazierku, ztade idú cez slzové sprievody do slzového vačku a z toho cez noso-slzový priechod do nosnej dutiny, kde sa smiešajú so šliamom nosovým. Preto, jestli človek plače, musí často nos duť (smrkať) lebo mnoho slz tečie do nosa.

Samé oko (buľva) pozostáva z troch vrstiev, ktoré jedna na druhú priliehajú asi tak, jako šupiny na cibuli. Vrchná blana je biela, tuhá koža; stredná blana je čierna a vnútorná je celkom priezračná. Keď oko prstami otvoríme, vidíme bielu časť oka; to je tá biela blana, ktorá obaľuje celé oko od predku k zadku. V tej bielej blane nachádza sa malé koliesko brunátnej, sivej, čiernej alebo modravej barvy a je zarámované na oku asi tak, jako sklo na hodinkách. To koliesko menuje sa **rohovka**, ktorá zdá sa byť



Obr. 54 Obr. 55 Obr. 56 Obr. 57 Obr. 58 Obr. 59 Obr. 60 Obr. 61 Obr. 62 Obr. 63 Obr. 64 Obr. 65 Obr. 66

VI. Tabuľka. Oči a uši.

VYSVETLENIE VI. TABUĽKY:

OBRAZ 54. V, V, horné a dolné víčka; D, dúhovka; S, Sklovatina.

OBRAZ 55. a, slzná žľaza; b, Meibomove žľazy; c, slzný bod.

OBRAZ 56. Prierez oka a, predná komora; b, dúhovka; c, zadná komora; d, čočka; e, sklovatina; f, sietnica; g, očný nerv.

OBRAZ 57. Tak sa má víčko podvihnuť, jestli nám niečo spadne do oka (cudzie telieská).

OBRAZ 58, 59, 60, 61, znázorňuje škúlenie očí.

58, jednostranné škúlenie; 59, dvojstranné škúlenie do vnútra (k nosu); 60, dvojstranné škúlenie na bok; 61, škúlenie i do vnútra i na bok.

OBRAZ 62. Tu vidíme zlznú šľazu (Z), slzovod (S)) a nosovú dutinu (N).

OBRAZ 63. Svaly pohybujúce okom; a, oko (buľva); b, priamy horný sval; c, veľký šikmý sval; d, zovňajší priamy sval; e, dolný priamy sval; f, malý šikmý sval.

OBRAZ 64. Budova ucha. X, boltec; A, sluchovod; B, bubienok; C, stredné ucho; D, Eustachova trubica; E, polokruhový kanál; F, vnútorné ucho; G, sluchový nerv.

OBRAZ 65. a, kladivo; b, nákova; c, strmeň.

OBARZ 66. a, slimák; c, polokruhový kanál.

barvistou, avšak je ona biela, vypuklá a priezračná a jej zdánlivá barva pochádza od dúhovky. Hneď za rohovkou je čierna blana a na jej konci nachádza sa **dúhovka,** priliehajúca na bielu blanu až ku jej kraju. Tu sa spúšťa do vnútra oka a visí za rohovkou jako záclona. Dúhovka reguluje z vonku do oka vnikajúce svetlo a síce tak, že dľa potreby sťahuje alebo rozširuje sa. Podľa toho, jaké barvivo obsahujú buňky dúhovky, hovoríme o modrých, sivých, čierných atď. očiach. Jestli očné víčka roztiahneme a podívame sa na oko, vidíme v stredku dúhovky malé, čierne koliesko alebo dierku. To koliesko menuje sa **zrenica,** a dostáva svoju barvu od čiernej blany. Zrenica pomocou svalov môže sa rozšíriť, a pri rozšírení svaly sa stiahnú a tak i zrenica sa stiahne, zúži. Pri zúžení svaly ťahajú so sebou kraj zrenice a ona sa musí rozšíriť, a pri rozšírení svaly sa stiahnú a tak i zrenica sa stiahne, zúži. Rozširovanie zrenice umožňujú maličké svaly, ktoré asi tak vyzerajú jako špicky v kolese; té svaly rozširujú zrenicu. Ku sťahovaniu zrenice má dúhovka malý, okrúhly sval na vnútornom svojom kraji.

Za dúhovkou nachádza sa **čočka,** ležiaca v jamke sklovatiny. Čočka sbiera papršleky svetlové a vedie ich zrakovému nervu. Za čočkou leží sklenina čiže **sklovatina,** hustá ako olej, bezbarevná, úplne priezračná, ktorá je obalená do priezračnej blánky. V predu má jamku a v tej leží čočka. Sklovatina vyplňuje celý priestor za čočkou a siaha ku zrakovému nervu.

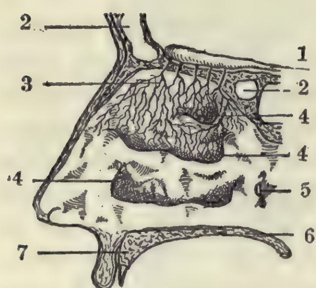
Zrakový nerv vychádza z modzgu jako povrázok do očnej dutiny; tu prerazí bielu i čiernu očnú blanu a rozširuje sa jako palma v priezračnú blanu, priliehajúcu na blanu čiernu a beží zároveň s ňou okolo sklovatiny až k dúhovke. Tá blana je tretia nervová — celkom priezračná blana oka.

ÚSTROJ SLUCHA — UCHO.

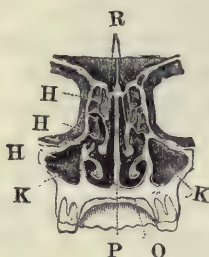
Ľudské ucho delí sa na tri časti a síce na vonkajšie, stredné a vnútorné ucho. Vonkajšie a stredné ucho zachvacuje a vedie vlny zvukové do vnútorného ucha, kde ležia končeky nervu sluchového a cez tie, ako pocity, vchádzajú vlny do modzgu, ako niečo, čo sme "slyšali".

Vonkajšie ucho skladá sa z **ucha (boltec)** a zo **sluchovodu.** Boltec je kožou obalená chrumka. Sluchovod delí sa buď na kostenú alebo na chrumkovú časť. Na chrumkovej časti nachádzajú sa **chlpy.** Té bránia vnútornú časť ucha od prachu a špiny. Tu sa nachádzajú tiež aj žľazy, ktoré vymiešajú žltavé, ušné blato. Medzi vonkajším a stredným uchom nachádza za šikmo stojacia, do vnútri vypuklá blana, ktorá sa menuje **bubienkom.** Jestli je ucho čisté a dobre osvetlené, môžeme videť na dne ucha bielu blánku; to je bubienok.

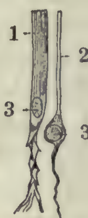
Hneď za bubienkom leží **stredné ucho.** Je to malá, nepravidelná, vzduchom naplnená, do hrdla otvorená dutina bubienková, spojujúca sa s tak zvanou **Eustachovou rúrkou.** Na vnútornej stene dutiny bubienkovej sú dva malé, blanou obtiahnuté otvory, ktoré sa menujú **okruhlé a vajcovité okienka.** Od steny vnútornej ku stene vonkajšej dutiny bubienkovej ťahajú sa krížom tri, medzi sebou veľmi jemne spojené, koštialiky; té vedú vlny zvukové padajúce (alebo lepšie rečeno bijúce) na bubienok ďalej a podľa svojej podoby menujú sa **kladivo, nákova a strmeň.** Kladivo spojuje sa s bubienkom pomocou tak zvanej **rúčky kladiva; hlávka kladiva** kla-



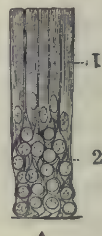
Obr. 67



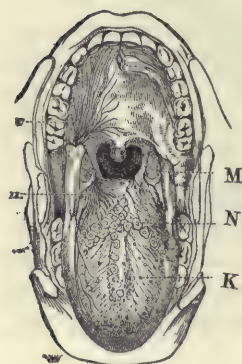
Obr. 68



Obr. 69



Obr. 70



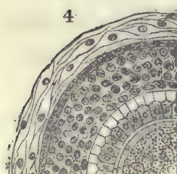
Obr. 71


Obr. 72



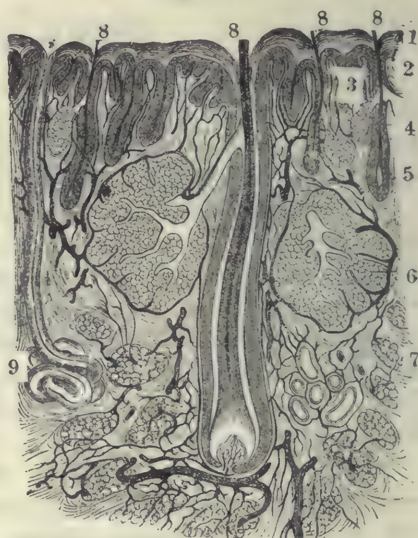
Obr. 74


Obr. 73



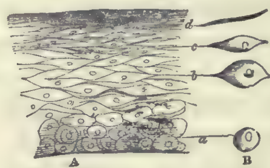
Obr. 75


Obr. 76



Obr. 79


Obr. 77


Obr. 78

VII. Tabuľka. Budova nosa, jazyka a kože.

VYSVETLENIE VII. TABUĽKY:

OBRAZ 67. 1, nerv čuchu; 2, dutiny; 3, čuchový nerv rozvetvený po sliznej blane; 4, nosová kosť; 5, Eustachova rúrka; 6, mäkké pátro; 7, horná čeľusť.

OBRAZ 68. Priečno-kolmý prierez nosa. R, rešetná kosť; (platňa); P, priehradka (septum); O, pátro; K, K, dutiny; H, H, H, chrumky.

OBRAZ 69. Buňky. 1, valcovitá buňka; 2, kyjovitá buňka; 3, zrnká (nucclei) buniek.

OBRAZ 70. Epithelické buňky pohromade. 1, horná časť a 2, zárodková časť.

OBRAZ 71. Ústa otvorené aby sme mohli videť jazyk. V ústach vidíme horné pátro, jazýček a zuby; M, mandle; N, nitkovité a K, kyjovité bradavice.

OBRAZ 72. Dva púčky chuti.

OBRAZ 73. Valcovité bradavice.

OBRAZ 74. Žily, tepny a vlásečnice kože. T, T, tepne; Z, žila; C, C, vlásečnice.

OBRAZ 75. Štvrťka jedného vlasa (priečny prierez).

OBRAZ 76. Necheť.

OBRAZ 77. Šupiny na povrchu kože (pokožke) znázorňujú buňky, ktoré sa premnily na šupiny aby z pokožky sa odstránily (Mrtvé buňky).

OBRAZ 78. Priečny prierez pokožky. A, buňky; B, postranný výzor buniek.

OBRAZ 79. Kolmý prierez kože. 1, pokožka; 2, ircha; 3, kožné bradavice; 4, tuková žľaza; 5, vlasový mešeč; 6, tuková žľaza; 7, tukové tkanivo; 8, vlasy; 9, potná žľaza a jej vývod (i)). Na vlasoch (8, 8, 8, 8,) vidíme vlasovú cibuľku vnútornú pošvičku vlasového koreňa ako tiež nervy a krvné cievy — tepny a žily.

die sa na kovadlinu a táto konečne spojená je so **strmeňom,** ktorého plocha kladie sa na blanu okienka vajcovitého a vedie vlny zvukové ďalej ku tekutine labyrinthu.

Ucho vnútorné (labyrinth) je úplne zavrená, zo všetkých strán tenkou blanou pokrytá, vodou naplnená dutina a v nej sa rozširuje sluchový nerv. Tá dutina spojená je pomocou vajcovitého a okrúhleho okienka s dutinou bubienkovou a má tri hlavné oddiely a síce: **predsieň, chodby oblukové a labyrinth.** Predsieň je malý, tekutinou naplnený priestor. Leží v stredku labyrinthu medzi chodbami oblukovými a **slimákom.** Chodby oblukové tvoria hornú a zadnú časť labyrinthu, naplnené sú tekutinou a súvisia rovno s predsieňou. Slimák spojuje sa s prednou stenou predsiene. Menuje sa slimákom od podoby svojich závitov so stavbou chalupky slimačej; vyzerá práve tak ako chalupka na slimákovi.

ÚSTROJ ČUCHU — NOS.

Nos je ústrojom čuchu a delí sa na zovňajšiu, viditeľnú časť a na nosovú dutinu. Zovňajšia časť pozostáva z hornej, pevnej časti, ktorú tvoria dve nosové kosti a z dolnej, pohyblivej časti, ktorá tiež pozostáva z dvoch krídel alebo chrumiek a z prehriadky nosovej; prehriadka delí nosovú dutinu na dve symetrické polovice.

Nosová dutina oddelená je od ústnej dutiny tvrdým pátrom. Na zadku spojuje sa prostredníctvom priestora noso-hltanového s hrtanom a s hltanom. Vo vnútri nosovej dutiny ležia po každej strane tri škorápky nosové; sú to kostenné výbežky ležiace nad sebou, ktorých horné dva náležia sietkovej kosti a dolná škorápka je samostatná. Medzi týmito škorápkami ležia z predku nazad tiahnuce sa prieduchy nosové. Celá nosová dutina je na všetkých stranách sliznou blanou obtiahnutá; tá slizná blana zaopatrená je cievami a žľazmi a v nej rozvetvujú sa vetvičky čuchového nerva. Toto rozvetvenie čuchového nerva obmedzuje sa však len na hornú časť nosovej dutiny, takže len túto možno pokladať za sídlo čuchové.

ÚSTROJ CHUTI — JAZYK.

Jazyk je mäsitý, svalový, na dne úst prirastlý a mnoho krvných ciev obsahujúci ľaľok. Jeho predná časť je na všetky strany pohyblivá a zadná časť, tak zvaný **jazykový koreň,** je so svojim spodkom srastlá.

Na jazyku rozpoznávame hornú a dolnú plochu, dve okraje postranné, cíp, telo a koreň. Pri uzavrených ústach horná plocha prilieha ku tvrdému pátru a na nej sú malé bradavice tak rečeno zasadené. Té bradavice sú ústrojom chuti.

Bradavice sú trojaké a síce:

1) **Nitkovité bradavice,** ktoré dodávajú povrchu jazyka drsný pohľad; je ich viac millionov a zaujímajú celý povrch a okraje jazyka.

2) **Kyjovité bradavice,** ktoré sú medzi nitkovými bradavicami v rôznom počte rozsiate, ležia hlavne na pokrajoch jazyka a podobajú sa malým hubkám.

3) **Valovité bradavice,** obsahujúce najviac prvkov nervových, ktoré sú v počte 12—15 na zadnej časti povrchu jazyka usporiadané a podobajú sa litere V.

Dolná časť jazyka je menšia než horná plocha, a nemá žiadných bradavíc chuti. Dno ústnej dutiny spája sa s dolnou plochou jazyka tak zvanou **jazykovou úzličkou,** ktorá znemožňuje, aby sa jazyk nazad prevrhnul.

Mimo chuti slúži jazyk i pri žuvaní, prehltávaní, hovorení a hmataní. Cíp (konec) jazyka je dľa hmatu najcitlivejšia čiastka celého tela, a môžeme ním nahmatať i té najútlejšie veci.

ÚSTROJ HMATU — KOŽA.

Koža je prirodzenou košeľou nášho tela a jako košeľa, tak i koža musí sa držať v čistote.

Koža je pokrývadlom a chrániteľkou celého tela. Skladá sa z troch bezprostredne spolu súviciacich vrstiev a síce: **pokožky** (Epidermis), **škaryirchy** (Dermis-Corium) a z **podkožného väziva** (tuk).

Pokožka je zrejmá, najhorejšia vrstva a tiež sa delí na dve vrstvy: na hornú vrstvu **rohovú** a na dolnú vrstvu **Malpighiovú.** Rohová vrstva je ničím iným, jako sostarelou, suchou vrstvou spodnej vrstvy Malpighiovej a ačpráve je mrtvá, slúži jako ochrana nižšej vrstve kože a konečne jako šupina a prach tratí sa s tela. Pri oparení pokožka sa poddvíha a tvorí mechúr vodou naplnený. Nemá ani krvných ciev, ani nervov a dá sa ihlou podvihnuť bez toho, aby sme bôľ cítili.

Druhá vrstva pokožky je vrstva Malpighiová, pozostávajúca zo širokých, krvnými cievami vyživovaných buniek; té buňky zaopatrené sú malými výbežkami, s ktorými sa spletajú v tenké sľučky (kľúčky) a vyplňujú všetky nerovnosti irchy. Buňky Malpighiovej vrstvy obsahujú barvivo, od ktorého dostáva celá koža barvu; té buňky nepretržite sa menia, zmenšujú, tratia zážívnú šťavu, postupujú viac a viac nahor, stávajú sa súčiastkami vonkajšej rohovej pokožky. tu schnú a ako šupiny a prach odpadujú s tela, čo však telu neškodí, lebo koža ustavične nový šliam vylučuje a čo na povrchu pokožky odpadlo, zase sa rýchle vynahradzuje.

Pokožka je najtenšia na brade, na čele, na víčku oka a na lícach; najhrubšia je na dlani a na tlapách (podošvách) nôh; na päte a na niektorých miestach, kde sa obyčajne kurie oká pokazujú, je pokožka veľmi hrubá a tvrdá, takže sa môže rezať. Pokožka hrubneje i pri ťažkých prácach. Porovnajme mäkkú, delikátnu dlaň človeka, ktorý nič nerobí rukami, s dlaňou kováča alebo roľníka, ktorí musia prácou rúk zarábať na kúsok chleba. Dlaň tých posledných je tvrdá, akoby otlakmi pokrytá. Tak isto tlapy (podošvy) ľudí, ktorí navyknuli boso chodiť, majú pokožky veľmi hrubé a tvrdé.

Druhá vrstva ľudskej kože je **ircha-škara** (Dermis-Corium). Je to veľmi dôležitá vrstva kože a ako nositeľka hmatového smyslu hrá veľkú rollu. Pozostáva z pevného tkaniva väzivových a pružných vláken, ktoré sú smerom ku povrchu tesne a rovnomerne spolu sotkané, kdežto volné, dolejšie vlákna prechádzajú cez ostré hranice do podkožného väziva. Ircha zaobstaraná je nepočetnými nervovými vetvičkami a krvnými cievami, prebiehajúcimi šikmým smerom ku kožným bradavičkám, ktoré na povrchu irchly ležia vedľa seba v nekonečnom množstve a menujú sa tiež aj vrstvou bradavkovitou irchy. Tieto bradavice sú dvojaké: jedny menujeme cievovými a druhé nervovými bradavicami.

Tretia vrstva, čiže **podkožné väzivo,** je tuk obsahujúca spojka, ktorá spája irchu s tkanivom pod kožou ležiacim. Pozostáva z mäkkého tkaniva a v tom sú buňky, ktoré môžu na niektorých miestach, ku príkladu na prednej strane brucha a na šiji, byť v takom množstve nahromadené, že koža dosahuje tým tlstoty na niekoľko centimetrov.

Tuk dodáva zdravému, dobre vyvinutému telu zaokrúhlený tvar, slúži jako vankúš proti tlaku a úderom, vyplňuje nerovnosti po tele, a drží telesnú teplotu.

A teraz pohovoríme zkrátka o tých útvaroch, ktoré jako vlasy, nechty, potné žľazy a tukové žľazy sú nám známe.

VLASY.

Vlasy sú rohovité, pružné, niekedy prázdne a často tukom naplnené rúrky. Dolná časť vlasu spočíva vo vlasovom miešku a horný konec, tak zvaná vlasová stonka, dvíha sa hore nad povrchom kože. Každý koreň vlasový dolným, širokým svojim koncom — vlasovou cibuľkou — sedí na bradavici, cievami a nervami zaopatrenej, a tu je to miesto, kde vlas sa tvorí a kde buňky vyrábajú stonku vlasov. Pri drobnohľadnom zkúmaní môžeme rozoznať vnútornú, špikovú hmotu, od zovňajšej, kôrovej hmoty. Kôrová hmota, jako nositeľka buniek obsahujúcich barvivo, určí barvu vlasov, ktoré, jako je nám známo, môžu byť rôznej barvy. V starom veku obyčajne miznú té buňky a preto sú vlasy šedé (sivé) alebo biele. Vlasový mešec, zo spodku ktorého rastie každý vlas delením buniek, siaha až ku irche, ba na niektorých miestach až do podkožného tkaniva tak, že vlas prekoná značnú cestu v samej koži, kým sa na jej povrch dostane. Aby mal vlas istú hebkosť, je mešec vlasový otvorene so súsednými tukovými žľazmi spojený, ktoré dodávajú vlasu tuk, chránia ho od vyschnutia a robia ho hebkým. Vlasy rastú skoro po celom tele, mimo dlane a tlapy; na nie-

ktorých miestach sú dlhé, jako ku príkladu na hlave, — a na iných miestach krátke, tuhé jako srsť.

Ten názor, že pri častejšom strihaní vlasy bujnejšie rastú, tak sa zdá nie je správny, lebo ako sme vyššie spomenuli, vlas vychádza z pôdy vlasovej cibuľky a môžeme z toho porozumeť, že v novinách vychvaľované prostriedky, od ktorých vraj vlasy rastú, sú nič iným, ako vedomým alebo nevedomým klamom, lebo takéto prostriedky ani pri najsilnejšom natieraní do kože nepreniknú tak hlboko, aby vlasovú pôdu napomáhaly. Hlavná vec je, aby sme dbali o čistotu a výživu vlasovej pôdy. Takto môžeme najjednoduchejšími prostriedkami docieliť vzrast vlasov skorej, než najdrahšími liečivými prostriedkami.

Najlepším liekom je čistota vlasovej pôdy, aby nebola zapchaná pomádou, prachom a šupinami. Chráňme sa príliš ostrých hrebeňov a kief, nezabúdajme s času na čas natreť vlasy čistým olejkom, tým stane sa vlas mäkkým, lesklým a pekným, kdežto mytím, ako ku príkladu mydlinami, stáva sa vlas krehkým, suchým, huňatým, jestli ho po mytí nenamastíme.

NECHTY.

Nechty sú rohovité, pružné platne a majú dve vrstvy; na vrchu tvrdú a na spodku mäkkú vrstvu. Spodok nechta menuje sa **lôžkom** a okraj, ktorý obklopuje nechеť z troch strán, jako polmesiac, menuje sa **nechťovou drážkou.** Nechty pokrývajú posledné články prstov na rukách a na nohách a sú na koži jako na vakuši prirastlé. Ku pestovaniu nechťov náleží čistenie, o čom sme písali v knihe "Kosmetika".

POTNÉ ŽĽAZY.

Potné žľazy, ktorých má človek niekoľko millionov a ktoré sú po celom tele (po koži) roztrúsené, ležia v hlbokých vrstvách irchy a tu vyrábajú svoju, mierne slanú miešaninu — pot. Z potných žľáz idú malé prievody až na vrch pokožky a otvorami tých prievodov (pórami) vylieva sa pot.

TUKOVÉ ŽĽAZY.

Tukové žľazy sú malé, hroznovite sriadené, žľazové rúrky, ktoré sú tiež **po celej koži roztrúsené,** zvlášte na miestach vlasmi pokrytých. Spojené sú s vlasovými mieškami a vylučujú kožný tuk, (masť) ktorý mastí i vlasy i povrch kože.

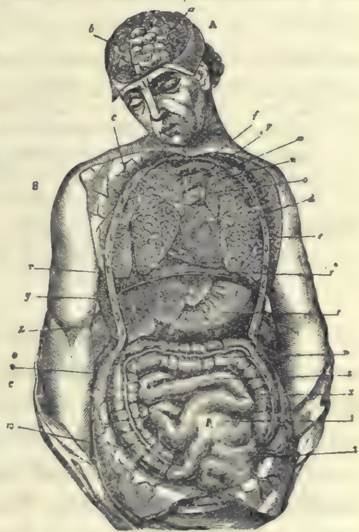
Kapitola VII.

HLAVNÉ DUTINY ĽUDSKÉHO TELA.

V tele nachádzajú sa tri hlavné dutiny: lebko-chrbtová, prsná a brušná dutina. Lebko-chrbtová dutina je sídlom modzgu poťažne miechy, o ktorej sme už pohovorili na patričnom mieste.

2) **Prsná dutina** pozostáva z kosti, chrumky a sväzov v podobe stohy složených, tvoriac dnu dostatočný priestor pre srdce, pľúca a žily. Boky dutiny sostavené sú zo siedmich kostí pátere (chrbtovej kosti), z rebár, rebrových chrumiek a z prsnej kosti i mostom zvanej.

3) **Brušná dutina.** Ústroje brucha sú veľmi múdro zariadené pre prácu, ktorú vykonávajú. Na ľavej strane máme veľký oblučný sval, tak zvaný z tej príčiny, že jeho vlákna idú v oblučnom smere; na pravej strane máme odchodový sval. Tak vonkajší jako i vnútorný oblučný sval je veľmi silný a široký a ich poloha dodáva sily stenám brušným bez toho, že by i v najmenšom škodily, lebo sú pohyblivé a tak zabezpečujú vnútorné ústroje od zbytočného tlaku. V ľudskom bruchu nachádza sa na každej strane deväťdesiať jedon svalov, teda všetkých spolu stoosemdesiatdva, z ktorých 90 sú párne a samostatné.



OBRAZ 80.
Hlavné dutiny ľudského tela.

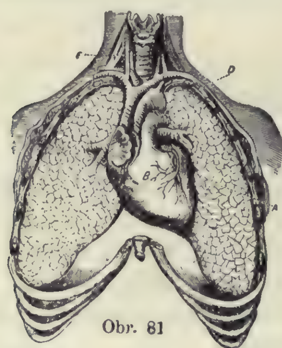
Prsná dutina delí sa od brušnej dutiny **preponou.** Bránica je priečny sval, ktorý i počas spánku mimovolne, nepretržite pracuje. K jej vypuklému povrchu prilieha prsná blana, **pobrušnica** (peritoneum) alebo brušná slizná. Bránica je po srdci najdôležitejším svalom, lebo jej výkon žiadon iný sval zastúpiť nemôže a preto jej náhle zmeravenie pôsobí okamžitú smrť.

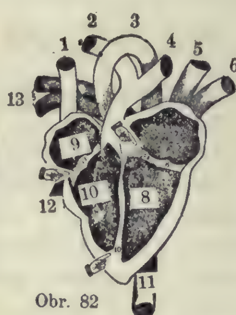
(Pomernú polohu hlavných útrob môžeme videť na obraze 80.)

ÚTROBY PRSNEJ DUTINY.

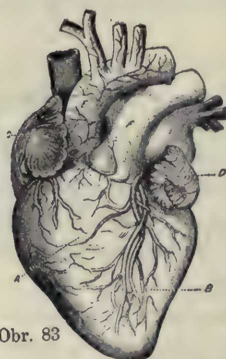
Srdce.

Srdce je dutý sval a vyzerá jako silná mužká päsť. Obklopené je silnou blanou, ktorá sa menuje **osrdie** a v ňom leží srdce jako vo vačku. Osrdie vylučuje útlu, pare podobnú tekutinu, ktorá i srdce i osrdie drží vo vlhkosti a klzkosti, aby sa srdce pri jeho neustálej práci nezapálilo a nezhubilo. Vnútorné plochy srdca nie sú hladké, ale pokrývajú ich mnohé jednotlivé svalové sväzky, ktoré sú tiež jemnou blanou obklopené. Srdce leží v prsnej dutine medzi pľúcami; horná plocha nachádza sa vo výške šiesteho obratľa prsného a jeho hrana je ukrytá za prednými koncami šiesteho a siedmeho rebra.


Obr. 81



Obr. 82


Obr. 83

VYSVETLENIE.

OBRAZ 81. A, pľúca; B, srdce; D, pľúcna tepna; E, priedušnica.

OBRAZ 82. Budova srdca. Rúčky na tomto obrázku znázorňujú priehradky, ktoré delia srdce na štyri dutiny a síce: 7, je ľavá predsieň; 8, ľavá komora; 9, pravá predsieň; 10, pravá komora; 1, horná žila dutá; 12, dolná žila dutá (tie dve žily vylievajú krv do pravej predsiene); 2 a 4 sú pľúcne tepny; tie vedú krv do pľúc, aby sa pomocou kyslíku očistila a potom koluje nazpät cez pľúcne žily 13, 5, a 6, do ľavej predsiene srdca; z ľavej predsiene ide krv do ľavej komory a ztadiaľto cez srdečnicu (aortu)3, 11, do každej časti nášho tela.

OBRAZ 83. Srdce a cievy. A, pravá komora; B, ľavá komora; C, pravá predsieň; D, ľavá predsieň; E, srdečnica (aorta); F, pľúcna tepna.

Vo vnútri srdca prechádza mäsitá priehradka, ktorá delí srdce na pravú a na ľavú polovicu práve tak, jako ku príkladu stena delí dve izby, len že v priehradke srdca niet žiadneho otvoru a preto každá polovica koná svoju určitú prácu. Té dve polovice zase sa delia menšími priečkami na dve časti, na hornú a na dolnú časť. Z toho videť, že srdce podelené je na štyri priestory, z ktorých dva horné menujeme **predsieňami** a dva dolné **komorami.**. Do predseni ústia sa na oboch stranách veľké žily: horná a dolná žila dutá do pravej predsiene, a štyri pľúcne žily do ľavej predsiene. Z komôr srdečných odchádzajú veľké tepny a síce: tepna pľúcna z pravej komory a tepna srdečnica (aorta) z ľavej komory.

Aby krv ustavične určitým smerom napred tiekla, nachádzajú sa i v pravej i v ľavej priehradke medzi komorami a predsieňami jako tiež i pri otvoroch, cez ktoré krv z komôr odteká, — klapky (ventíly), ktoré sa pravidelne otvárajú a zatvárajú. Té klapky medzi komorami a predsieňami, z ktorých pravá je trojuhelná (trojrohová) a ľavá dvojuhelná (dvojrohová), sú tak zariadené, že širokým svojim základom pripevnené sú ku stene srdca a ich voľné konce trčia do vnútra komor.

Tak samo sú i pri východe tepien z komôr na každej strane tri klapky, ktoré dľa ích podoby menujeme **pol mesačnými** klapkami.

STAVBA DÝCHACÍCH ÚSTROJOV.

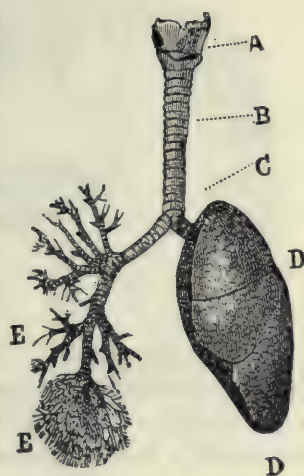
Hlavné dýchacie ústroje sú pľúca, do ktorých prichádza zvonku vzduch nosom, hrtanom, priedušnicou a jej vetvami (u mnohých ľudí ústami, ačpráve každý človek má dýchať nosom). Nos sme už opísali na inom mieste tejto knihy.

HRTAN.

Hrtan pre dýchanie nemá vlastne žiadnej ceny a len jako orgán hlasu potrebuje priameho prúdu vzduchového. Hrtan zaujíma pod koreňom jazyka prednú, prostrednú časť krku, kde ho vidíme a môžeme ho i nahmatať jako **ohryzok** alebo **"Adamovú čutku"**. Je to dutý, z pohyblivých chrumkov složený a po všetkých stranách sliznou blanou obalený orgán. Hore spojuje sa s nosovu dutinou a dolu pripojuje sa priamo ku priedušnici, pomocou prstenovitej chrumky, ktorá tvorí akýsi poklad hrtana, na ktorom spočívajú ostatné chrumky. Prednú stenu a postranné steny tvorí **štítna chrumka,** ktorá leží na prednej úzkej časti prstenovitej chrumky. Na zadnom, širšom konci tejto chrumky ležia obe trojhranné, veľmi pohyblivé chrumky. Poslednou chrumkou hrtanovou je tak zvaný jazýček hrtana (jazyku podobná, úzka chrumka) ktorý je pod dnom jazyka upevnený a pri každom prehltnutí pokryje vchod hrtana tak, že pokrm klzne cezeň do pažeráka. Chrumky sú mnohými sväzami, svalami a so susednými ústrojami navzájom spolu spojené. Najdôležitejšie, ku tvorbe hlasu slúžiace sväzy, ležia vo vnútri hrtana. Sú to tak zvané **pravdivé sväzy hlasové,** ktoré sú od zadku napred natiahnuté a ležia po dvoch nad sebou, dva na pravo a dva na ľavo a medzi nimi je hlasová štrbina. Hlasové sväzy v ohryzku podobajú sa natiahnutým strunám na husliach, len že nemajú podobu strún ale vyzerajú ako stužky.

PRIEDUŠNICA.

Priedušnica je tuhá, pružná trubica a počína sa u ohryzku. Asi vo výške tretieho obratľa, za prsnou kosťou, delí sa na dve vetvy; jedna vetva ide do pravých a druhá do ľavých pľúc. Té vetvy menujeme **prieduchami.** Prieduchy zase sa rozvetvujú na tenšie priedušky, ale té sú už mäkšie a nie chrumkovité;: té mäkšie vetvy zase sa rozvetvujú ešte na menšie a útlejšie vetvičky až konečne ani jedna najútlejšia vetvička sa viac nerozvetvuje, ale končí sa útlym mechúrkom. Té mechúrky sú pľúcne buňky, ktorých podľa učencov je v ľudskom tele asi tisícosemsto millionov. Všetky sú hroznovite sriadené a tým sriadením tvoria malý lalok. Té lalky sú zase slepené a tvoria väčšie lalky a tak povstávajú pľúcne lalky, ktoré sú skutočne jedon od druhého oddelené a ktorých máme na pravých pľúcach tri a na ľavých dva. Preto pľúca vyzerajú jako dve buľvy visiace na vetvy a tá vetva je priedušnica. (Vidz obr. 84.)



OBRAZ 84.
A, hrtan; B, priedušnica ktorá sa delí na dve preduchy C; D, pľúca; E, E, pľúcne buňky.

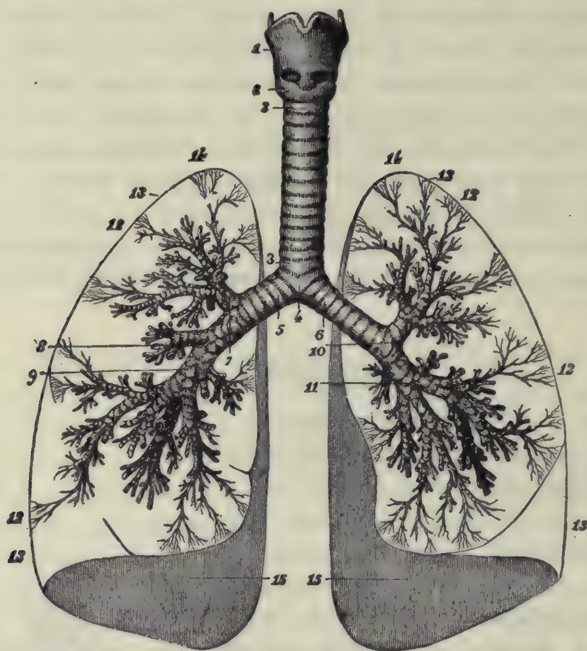
STAVBA PĽÚC.

Čo sú pľúca? Sú to dva kusy mäsitej tkaniny, ktorá na pohľad vyzerá hustá a ťažká, v skutočnosti ale je veľmi riedka a ľahká.

Pľúca sú dve podlhovasté telesá, umiestnené v prsnej dutine po jednom z každej strany. Pľúca sú úplne primerané vnútorným rozmerom prsnej dutiny, avšak novoty módy veľmi často hatia normálny vývin a rozrast pľúc barbarskou obyčajou nosenia šnurovačiek a silného sťahovania, ktoré prekážajú voľnú prácu a pohyb rebár.

Dvoje telesá pľúc pracujú neodvisle.

Každý človek má dvoje pľúc, to jest dve pľúcne telesá, ktoré sú úplne jednako zbudované; avšak tieto dvoje pľúca sú celkom neodvislé jedno od druhého, ba majú medzi sebou umiestnené srdce a krvonosné nádoby, ačpráve obidvoje pľúca konajú tú istú prácu, lebo dostávajú krv z tej istej arterie, i povetrie cez tú istú cievu, cez priedušnicu.



OBRAZ 85. Pľúca.

Rozmer pľúc.

Pľúca sú nie toho istého rozmeru a podoby jedné jak druhé. Pravé pľúca, ačpráve trochu kratšie, než ľavé, sú väčšie a silnejšie a sú podelené na tri čiastky — "platne". Ľavé pľúca sú menšie a slabšie, delia sa len na dve platne a ľahšie podliehajú chorobám.

Váha a podoba pľúc.

Váha pľúc je rozmanitá, priemerne ale činí 42 uncií u mužského a 36 uncií u ženskej; pravé pľúca sú asi o dve uncie ťažšie, než ľavé. Pľúca majú podobu stohu, so širokými prehlbenými podstavami, ktoré spočívajú na vypuklom povrchu prepony. Vrchný konec pľúc je nahnutý a dotýka sa podstaty šije, asi jedon col povyše prvého rebra.

Význam "platní".

V podelení pľúc na čiastky, takzv. "platne", vidíme nekonečnú múdrosť

Stvoriteľa. Každá platňa totiž plní svoju úlohu pri dýchaní celkom samostatne, neodvisle od ostatných, a keby nie tejto samostatnosti, vtedy nemoce, jako suchotiny, zapálenie priedušníc, alebo zapálenie pľúc, nielen že by nebolo možno vyliečiť, ale z toho pochádzajúca úmrtnosť bola by zkazonosná na celé človečenstvo.

Kapitola VIII.

STAVBA ZAŽÍVACÍCH ÚSTROJOV.

Zažívacé ústroje pozostávajú z jedného asi tridsať šúchov dlhého kanálu, ktorý pochádza z úst a končí sa v riti. Celý zažívací kanál delí sa na niekoľké oddiely, ktoré bezprostredne súvisia. Sú to: 1) ústná dutina a hltan, 2) pažerák a žalúdok a 3) črevá. Mimo zažívacého kanála nachádzajú sa v brušnej dutine pečeňa, žlčový mechúrik, brušná žľaza slinná (pancreas), slezina, ľadvienky a močovy mechúr.

ÚSTNA DUTINA.

Ústna dutina je na všetkých stranách so sliznou blanou vyfutrovaná a delí sa na prednú a na zadnú časť.

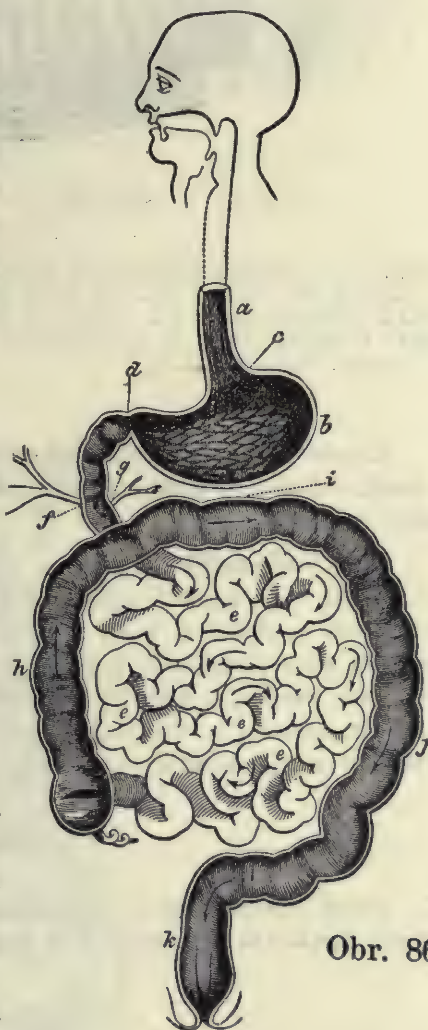
Nahore uzavrená je ústna dutina tvrdým pátrom, dolu jazykom a dnom ústnym, po stranách lícami a na zadku prechádza do hltana.

V ústnej dutine rozpoznávame zuby, jazyk a slinné žľazy.

ZUBY.

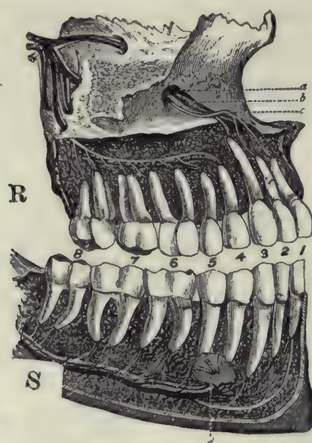
Človek počas svojho života zaopatrený je dvoma radami zubov a síce: **prvými mliečnymi** a druhými **trvácimi** alebo **stálymi** zubami. Rezanie zubov u dieťaťa počína sa obyčajne asi po šiestom alebo siedmom mesiaci a za 18 mesiacov je skončené. Mliečnych zubov má dieťa 20 a síce: 8 kusákov, 4 špičáky a 8 črenových zúbkov.

Rad zubov dospelého človeka odchyľuje sa od radu detských zúbkov tým, že dospelý človek má namiesto 20 zubov 32 a síce: 8 kusákov, 4 špičáky, 8 lícnych a 12 črenových zubov.



OBRAZ 86. Zažívací Kanál

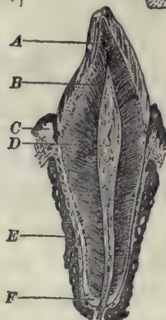
a, pažerák; b, žalúdok; c, otvor žalúdka; d, vratník (pylorus); e, tenké črevá; f, žlčový mechúrik a žlčovod; g, prievod brušnej žľazy slinnej; h, vystupujúce hrubé črevo; k, konečník.



Obr. 87



Obr. 88



Obr. 89

ZUBY.

OBRAZ 87. 1, 2, kusáky; 3, špicak; 4, 5, lícne zuby; 6, 7, 8, črenové zuby; a, žila; b, tepna; c, nerv; d, žila, tepna a nerv. R, horná čeľusť; S, dolná čeľusť.
OBRAZ 88. Mliečné zuby. a, a, kusáky; b, b, špicáky; c, c, d, d, e, e, črenové zuby.
OBRAZ 89. Prierez zuba. A, smalt (email); B, dentin; C, d'asno; D, mäkká látka (pulp); E, čeľustná kosť; F, cement.

Každý zub pozostáva z troch častí: z koruny (horná, viditeľná časť), z hrdla (d'asnami pokrytá časť) a z koreňa, ktorý leží pevne v zubnom lôžku v čeľusti.

Jestli zub pozdlž prerežeme, vidíme, že pozostáva, nie jako sa nám zdá len z kosti, ale i z iných substancií a síce: viditeľná časť zuba — koruna — obtiahnutá je slonovej kosti podobnou, lesklou, bielou vrstvou, tak zvaným **smaltom** alebo **emailom;** hned' za smaltom vidíme najväčšiu látku zuba tak zvaný **dentin;** v stredku zuba nachádza sa mäkká, kaše podobná látka, krvnými cievami a nervami dobre zaopatrená, ktorá jestli je následkom deravého zuba povetriu vystavená, zapríčiňuje bôľ zubov.

JAZYK.

Jazyk opísali sme v predošlej kapitole pod záhlavím "Ústroj chuti" a preto opakovať opis jazyka na tomto mieste je zbytočné.

MÄKKÉ PÁTRO.

K okrajom jazyka vysiela mäkké pátro dva výbežky a obluk pátro-jazykový; za nimi leží obluk pátro-hltanový; vo výklenkoch týchto oblukov ležia po oboch stranách mandle (tonsilky), ktoré pri otvorených ústach môžeme skoro vždy videť. Mandle pozostávajú zo žľaz a sú častou pôdou zapálenia. V stredku rozdelený je pátrový obluk tak zvaným cípom na dva diele.

SLINNÉ ŽĽAZY ÚSTNEJ DUTINY.

V ústnej dutine rozpoznávame tri páry slinných žľaz a síce:

a) žľazy podjazykové,

b) žľazy podsánkové (podčeľustné) a

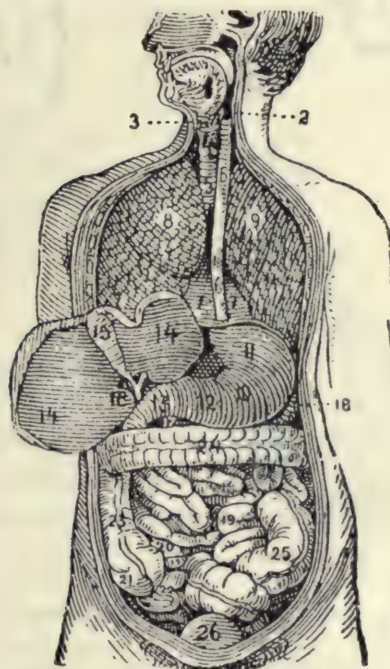
c) žľazy priušné.

Slinné žľazy skladajú sa z niekoľkých laločkov a té zase delia sa na mnohé menšie, hroznovité žľazočky a v nich vyrábajú sa sliny, ktoré tečú slinovodami do úst. Podsaňová žľaza je asi o polovicu menšia než priušná a tiež delí sa na menšie, hroznovité žľazočky. Podjazyková žľaza je ešte menšia, než podsaňová a leží pred jazykovou úzdičkou. Tá žľaza by sa nemala počítať za slinnú žľazu, lebo je to skorej žľaza tvoriaca šliam (flegmu). (Obraz 90. znázorňuje slinné žľazy.)



OBRAZ 90.

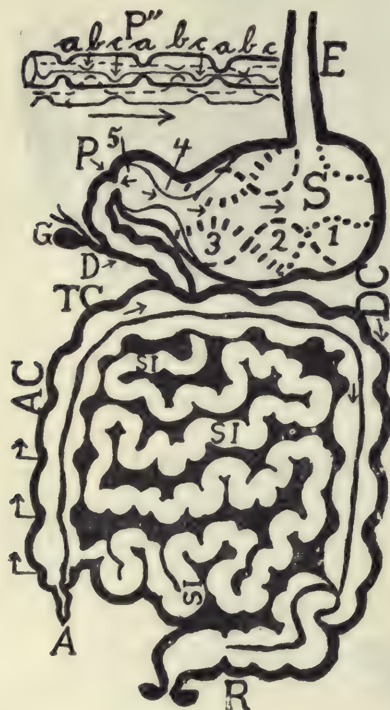
Slinné žľazy.



OBRAZ 90—A. Poloha prsných a brušných útrob.

1, jazyk; 2, gágor; 3, pokrievka hrtanová; 4, hrtan; 5, glgač; 6, pažerák; 7, prepona; 8, 9, pľúca; 10, žalúdok; 11, vchod žalúdka; 12, vratník; 13, dvanástnica; 14, pečeňa; 15, žlčový mechúr; 16, žlčovod; 17, brušná žľaza slinná (pancreas); 18, slezina; 19, črevá; 20, tenké črevo; 21, tračník so slepým črevom; 22, slepé črevo; 23, vystupujúce hrubé črevo; 24, priečne hrubé črevo; 25, zahnuté hrubé črevo; 26, mechúr.

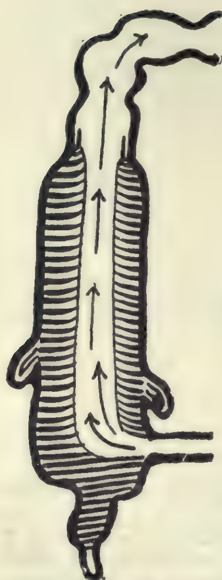
VIII. Tabuľka.



Obraz 91.



Obraz 93.


Obraz 92.

VYSVETLENIE:

OBRAZ 91. Zažívaci kanál. E, pažerák; S, žalúdok; P, vratník; D, dvanástnica; G, žlčový mechúrik; D, žlčovod; TC. priečné hrubé črevo; AC, vystupujúce črevo; DC, sostupujúce črevo; A, appendix; R, konečník a riť.

OBRAZ 92. Slepé črevo a appendix.

OBRAZ 93. Poloha brušných útrob. 1, pažerák; 2, 2, pľúca; 3, srdce; 4, pečeňa; 5, slezina; 6, žila; 7, brušná žľaza slinná; 8, arteria; 9, 9, ľadvienky.

HLTAN.

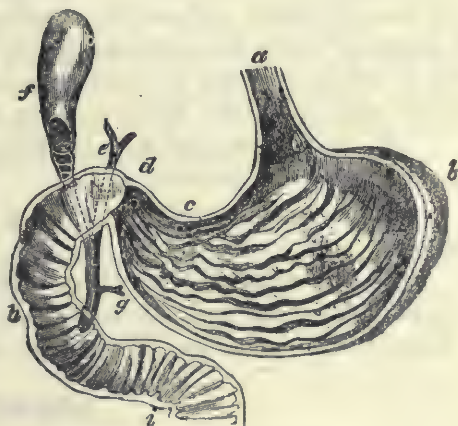
Dolný okraj mäkkého pátra, koreň jazyka a mandle hraničia v otvore, ktorý vedie z ústnej dutiny do hltanovej a menuje sa vchodom do hltanu alebo hltanovou úžinou. Hltan leží nad tou úžinou, vlastne nad pažerákom, vyzerá jako lievik a má sedem otvorov a síce: dva do nosa, dva do uší, jeden do hrtana, jeden do úst a jeden do žalúdka. Otvory do nosa a do uší môžu byť zatvorené mäkkým pátrom; hrtan zatvára sa trojakým spôsobom: 1) koreňom jazyka, 2) hrtanovým jazýčkom (Epiglottis) a 3) zvukovými stužkami. Otvor do úst zamkne sa pomocou dvoch priamych svalov, ktoré visia medzi zadnou časťou mäkkého pátra a medzi základom jazyka. Počas prehltania všetky otvory sa zatvoria, vyjmúc pažerákový otvor, ktorý zostáva otvoreným aby cezeň pokrm sa zklznúl do žalúdka. V dutine hltanovej hneď za stredkom mäkkého pátra nachádzajú sa žľazy, ktoré menujeme hltanovými mandlami; té často stávajú sa zapálenými a zapríčiňujú nemilú nemoc. V najhornejšom oddiele postrannej steny hltanovej nachádza sa Eustachova trubica, spojujúca hltan s vnútrom ucha.

PAŽERÁK.

Pažerák je dopravnou cestou od úst do žalúdka. Asi vo výške šiestého krkového obratla druží sa ku hltanu a spojuje hltan so žalúdkom. Leží za priedušnicou a tiahne sa dlhým závitkom okolo hlavnej tepny — Srdečnice (Aorty). Na ľavej strane prerazí bránicu a ide do žalúdka.

ŽALÚDOK.

Žalúdok je sliznou blanou vyfutrovaný mech. Rozpoznávame na ňom vchod žalúdka pažerákom spojený a dno žalúdka, ktoré súvisí s črevami. Pod vchodom sa rozširuje a smerom ku vratníku sa zase úži. Žalúdok má prednú a zadnú svalovitú stenu. Predná strana žalúdka je pečeňou pokrytá tak, že len na ľavo ležiace dno žalúdka zostáva voľným.



OBRAZ 94. Žalúdok.

a, pažerák; b, žalúdok; c, horná stena žalúdka; d, vratník: e, žlčovod; f, žlový mechúrik; g, prievod brušnej žľazy slinnej s otvorom do dvanástnice h, i.

Žalúdok pozostáva z troch vrstiev a síce: 1) zo zovňajšieho povlaku pobrušnice, ktorá pokrýva všetky zažívacie ústroje, v brušnej dutine ležiace, 2) z vrstvy svalovej, skladajúcej sa z vlákien dlhých a kruhovitých, ktoré umožňujú pohybovanie žalúdka počas zažívania a tým pohybovaním obsah žalúdka posúva sa od úst žalúdkových ku vratníku a 3) z vnútornej vrstvy sliznej, ktorá prilieha k vrstve svalovej tak voľno, že sa môže, keď je najdôležitejšia lebo obsahuje množstvo **pepsinových žľaz**, ktoré pri zažívaní vy-

miešujú žalúdkovú šťavu. Mimo tých žľaz sú ešte iné žľazy, vymiešujúce šliam, a té sídlia hlavne na okolí žalúdkových úst a vratníka a vylučujú veľmi jasný šliam, ktorý sa mieša počas zažívania s obsahom žalúdka.

ČREVÁ.

Črevá sú tiež sliznou blanou vyfutrované rúry a delia sa na tenké a na hrubé črevá. Tenké črevo pripojuje sa bezprostredne ku vratníku a sostáva z troch vrstiev a síce z povlaku pobrušnice, z vrstvy svalovej a zo sliznej blany. Ťahá sa do hrubého čreva na okolí pravej kyčli, po pravej strane brucha do pečene, pred žalúdkom prejde na ľavú stranu a tam sa dolu skrúti. Konec hrubého čreva ide krížom cez pánvičnú dutinu a končí sa otvorom konečníka. Tenké črevo delí sa na dvanástnicu, lačník a na kýčelník.

Dvanástnica ovíja sa v podobe podkovy okolo hlavy brušnej žľazy slinnej, ktorej vývod ústi v dvanástnici; spoločne, to jest týmto vývodom vysiela pečeňa najdôležitejší svoj výrobok, žlč, do dvanástnici.

Lačník (Jejunum) a kýčelník tvoria asi pätnásť stôp dlhú trubicu, ktorá v mnohých kľúčkach je veľmi umele zavesená pomocou **okružia** (riasy pobrušnice) na chrbtovej kosti, aby mala v bruchu a v pánvičnej dutine dosť miesta.

Jako žalúdok, tak i tenké črevo pozostáva z troch vrstiev, totiž z povlaku pobrušnice, z vrstvy svalovej a zo sliznej blany. Slizná blana tenkého čreva je opatrená nepočetnými riasami, ktoré sa vzájomne pokrývajú, menovite na začiatku, totiž v dvanástnici, v podobe škridlicou pokrytej strechy a ku konci kýčelníka stávajú sa stále plošším, vzácnejšími a nedokonale vyvinutými. Ďalej vidíme po celej sliznej blane tenkého čreva, jako tiež aj na riasach vyššie opísaných, nesčíselné kyjovité škvrny, ktoré sa menujú kolečkami alebo kozmatkami (Villi) a počet ích odhaduje sa na milliony. Sú to dôležité čiastky pre vssávanie živného, rozpusteného výťahu z potravín. Krem toho má tenké črevo aj žľazy a síce:

1) **Lieberkühnové Krypty,** ktoré sú pre tenké črevo tým, čím sú pepsinové žľazy pre žalúdok,

2) **Brunnerové** žľazy vylučujú tekutinu podobnú šťave brušnej žľazy slinnej,

3) **Peyerové žľazy.** Té nemaly by byť počítané ku žľazám tenkého čreva, lebo sotva majú čo konať s vylučovaním nejakej zažívacej šťavy, ale skorej mohly by sa považovať jako skladište lymfy.

HRUBÉ ČREVO.

Hrubé črevo delí sa na slepé črevo, tráčnik a konečník.

Slepé črevo je počiatkom tráčnika. Leží na pravej strane brušnej dutiny a má vršok podobný červu, hrubý asi jako obyčajná stužka. Tento vršok hrá **veľkú rollu,** poneváč práve na tomto mieste zastavujú sa veľmi často látky prechádzajúce črevom jako čerešňové a hroznové kostky atď'. a tvrdé výkaly. (Viď' zapálenie slepého čreva.)

Tračník je pokračovaním slepého čreva a tvorí tri od seba oddelené časti; časť prvá ťahá sa od pravej ľadvienky ku pečeni; časť druhá od pečene

ku slezine a časť tretia od sleziny dolu a prechádza zakrívením v podobe "S" do konečníka.

Konečník je silný, svalovitý, dva ráz zakrivený kanál, končí sa v riti a slúži k vydávaniu výkalov.

I hrubé črevo pozostáva z povlaku pobrušnice, z vrstvy svalovej a so sliznej blany. Na povrchu hrubého čreva pozorujeme zárezy, ktoré odpovedajú práve toľkým priehybom vo vnútri čreva. V týchto priehyboch usadzuje sa obsah črevný a poneváč **tekuté** jeho čiastky boly absorbované, stáva sa tvrdším a konečne jako sformovaný výkal prejde do konečníka a z konečníka von.

Zovňajšie uzavrenie riti pozostávajúce z vlákien svalových kruhovite sa tiahnucích, podrobené je našej vôli; ale asi sedem centimetrov nad týmto zovňajším uzavrením je ešte jeden sval, ktorý od našej vôli nezávisí a zabraňuje aby výkaly nezostaly na dolnom, vôli našej podrobenom uzavrení — na riti.

PEČEŇA.

Pečeňa je najväčšia žľaza ľudského tela, leží na pravo pod rebrami a vylučuje žlč nielen z dobrej, červenej krve ale i z čiernej, nečistej, ktorú privádza do pečene zvláštna žila vrátnica. Na pečeni rozpoznávame hornú plochu, naklonenú do predu a dolnú plochu naklonenú trochu nazad. Horná plocha prilieha k odpovedajúcej jej časti bránici a je s ňou, pomocou mocného sväzu spojená, ktorý ťahá sa po celom jej povrchu a delí jú na väčší laľok pravý a na menší laľok ležiaci na ľavo od tohto sväzu. Dolná plocha pečene rozdelená je troma brázdami v podobe "H" na štyri okresy (podľa prof. Hyrtla). Tieto tri brázdy menujú sa pravá brázda podialna, ľavá brázda podialna a priečná brázda alebo **pečeňové vráta.** Všetko, čo leží na pravo od pravej brázdy podialnej, menujeme ľavým spodným laľokom; pred priečnou brázdou leží tak zvaný **štvorhranný** laľok a za priečnou brázdou Spiegelov laľok; ten má meno svoje po anatomistovi Spiegelovi, ktorý prvý ho opísal.

Priečná brázda, o ktorej sme sa vyššie zmienili, delí pravú i ľavú brázdu na dve časti; v prednej časti pravej brázdy leží žlčový mechúrnik, v zadnej časti sostupujúca žila dutá, do ktorej ústi žila pečeňová. V prednej časti ľavej brázdy leží okrúhly sväz pupkový. Priečnou brázdou alebo vrátami vychádzajú a vchádzajú nervy, cievy a žily.

ŽLČOVÝ MECHÚRIK.

Žlčový mechúrik je nádržkou vylúčenej žlče, ktorú potrebuje črevo len v dobe zažívania. Žlčový mechúrik podobá sa hruške. Že vylieva mechúrik žlč do dvanástnice, bolo už spomnuto.

BRUŠNÁ ŽĽAZA SLINNÁ (PANCREAS).

Brušná žľaza slinná skladá sa z mnohých hroznovitých žľaz a delí sa na hlavu, chvost a vývod. Cez celú žľazu pozdlž ťahá sa chodba, do ktorej vylievajú svoju šťavu jednotlivé, hroznovité žľazy. Táto chodba spojuje

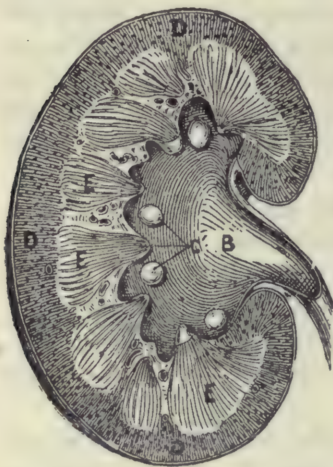
sa zo žlčovodom ku spoločnému vývodu, ktorý vylieva žlč a výmetky brušnej žľazy slinnej do dvanástnice.

SLEZINA.

Slezina je podlhovastá, temno-červená, krvná žľaza, zaopatrená mnohými vssákami a žilami. Váži asi pol funta a leží na ľavej strane pod bránicou, medzi žalúdkom nad ľavou ľadvienkou. Slezina je pokrytá pobrušnicou a slúži nepochybne k tomu, že sa v nej rozpadávajú staré, vypotrebované buňky a z iných látok, ktoré tepny do sleziny privádzajú, tvoria sa nové krvné buňky.

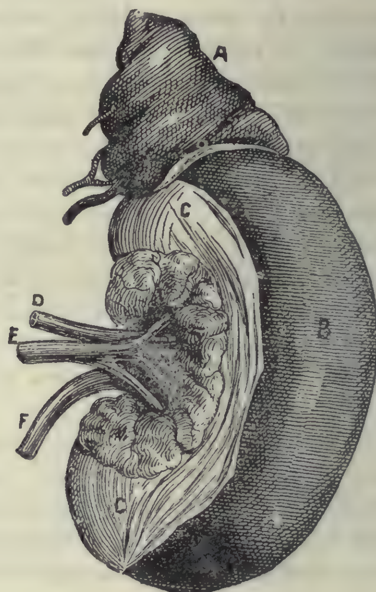
L'ADVIENKY.

L'advienky ležia po oboch stranách chrbtovej kosti, sú červenošedej barvy a podobajú sa fazuli. Pravá ľadvienka leží trochu nižšie, než ľavá a obe sú obalené tukom, ktorý menovite u tlstých ľudí, môže dosiahnuť tak veľkého objemu, že ľadvienky v tomto ľadvienkovom tuku zdajú sa úplne miznúť.



OBRAZ 95.

A, močovod; B, močojem; C, vrcholky ľadvienkové; D, kôrová hmota; E, špiková hmota.



OBRAZ 96.

A, nadľadvienka; B, hmota ľadvienky; C, puzdro; D, ľadvienková žila; E, tepna; F, močovod.

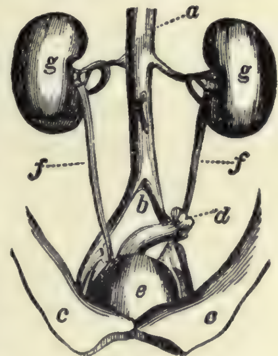
Jestli sa podívame na dlžkový prierez, vidíme, že je tkaň vo vnútri ľadvienky rovnorode složená; môžeme zretelne ohraničiť tmavé, zovňajšie pásmo, asi dva centimetre široké od vnútorného, niečo svetlejšieho pásma špikového, ktoré pozostáva z asi pätnásť, na prierezu trojhrannýrh pyramíd, ktoré širokým svojim podkladom sedia akosi na vrstve kôrovej a zaokruhlené svoje hroty, tak zvané ľadvienkové vrcholky, obracajú ku vrátam ľadviny.

Zovňajšia hmota kôrová pozostáva skoro výhradne z nekonečného počtu stále útlejších vetvičiek tepny ľadvienkovej, ktorej najmenšie konečné výbežky utvoria, až sa stanú vlásečnicami, — malé cievné klbka, z ktorých každé je obklopené blanovitým púzdrom.

Vnútorná hmota špiková naopak sostáva z nekonečne malého počtu najmenších rúriek močových, ktoré s cievnymi klbkami tvoria vrcholky pyramíd. Pri tom spojujú sa najmenšie rúrky stále viacej až na konci pyramídy už len asi pätdesiat močových rúriek vylieva svoj obsah, hotový moč, do kališka ľadvienky a ztadiaľto do močojemu (ureter), ktorý lievikovite sa súžuje a prechádza bezprostredne do močovodov. Močovody tiahnu sa po oboch stranách jako blankovité trúbky pozdlž prednej steny svalstva bedrového dolu, prerážajú na dne močového mechúra tento šikmým smerom a vchádzajú do mechúrovej dutiny, to jest do nádržky moča.

MOČOVÝ MECHÚR.

Močový mechúr je blaniste svalovitá, sliznou blanou pokrytá panvica, do ktorej sbiera sa moč. Zdravý človek môže mechúr ľubovoľne otvárať a zatvárať. Horný oddiel mechúra nazýva sa telom; dolná predná časť mechúra, tak zvané mechúrové hrdlo prechádza do močovej trúbky, ktorá predným svojim ústim vypúšťa moč na von. Mechúr má hruškovitú, vajcovitú podobu a leží u mužských pod konečníkom a u ženských pred materníkom, pretože je materník medzi konečník a mechúr akoby vstrčený. Moč v mechúre shromaždený nemôže u zdravého človeka sám sa vylievať, lebo je mechúr pevnými svalovými vláknami zatvorený, ktoré len vtedy povolia, keď človek chce močiť. Stena mechúra je tiež zaopatrená svalovými vláknami, ktoré majú moc naplnený mechúr stlačovať a takým spôsobom moč z mechúra, vytlačovať. Obraz 97 znázorňuje polohu ľadvín, močovodov a mechúra, po stranách vidíme ľadvienky (g,g), z tých idú močovody (f,f) do mechúra (e).



OBRAZ 97.

II. KNIHA.

FISIOLOGIA

ALEBO

Cinnosti ústrojov ľudského tela.

"Človek pri narodení je jako hodiny; žije len tak dlho na jak dlho má letá natiahnuté. Niektoré hodiny sa dajú natiahnuť na rok, iné na deň a tak i človek žije krátko alebo ďalej."

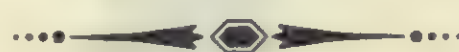


OBRAZ 98.
Drobnohľad (Mikroskop).

PREDMLUVA.

"Dialektikovi je svet pôjmom, krasomilujúcemu obrazom, bludárovi snom, badateľovi však pravdou." (Orges).

Fisiologia učí nás o činnosti rôznych častí a orgánov tela; ona zkúma ľudskú mašinu v pohybe a vysvetľuje rozmanité výviny, ktorým je ľudské telo vydržiavané, krmené a ktorými rastie, žije, pracuje ako ku príkladu trávenie, obeh krve a iné zjavy tvoriace život — zdravie. Zkrátka, fisiologia je nauka života a preto môžeme tvrdiť, že je ona najzaujímavejšou a najpotrebnejšou naukou človeka, áno, je ona potrebnejšia mladému junákovi alebo mladej slečinke, než nauka jazykov, hudby, maliarstva atď. Čo stoja všetky moderné vzdelania a výcviky, keď sme chorí? Čo stoja zemské poklady, keď ich nemôžeme užiť? Nie som proti vzdelávaniu, — Bože chráň; dokonalosť v jakekoľvek vede alebo v umení je odporučania hodná a vzdelávanie je vždy žiaducné; ale pri tom všetkom mali by sme dať prednosť tej vede, od ktorej závisí nielen naše vlastné, najväčšie šťastie — naše zdravie, ale i budúcnosť celého človečenstva, celého plemena. Terajšia vzdelaná spoločnosť s jej módami, obyčajmi, rozkošmi a hriechmi je semenom a príčinou chorôb. Obklopení sme s každej strany mnohými formami pokušenstva, stávame sa nemocnými a chodíme od lekára do lekárnika, — od mastičkára do bosorky, sypeme peniaze za lieky, o ktorých nevieme zhola nič, ba ani to nevieme, čo nám je a preto musíme všetko veriť, čo nám iní hovoria a radia, či tá rada je dobrá alebo zlá. Práve preto každý človek mal by mať pochop o budove tela a o činnosti orgánov jako tiež o zdravovede. V tejto knihe prejdeme sa cez zázračnú dielňu ľudského života a pohovoríme o činnosti orgánov ľudského tela.



Ríša biologie.

"Čokoľvek činí Boh, to trvá na veky, nemôže sa k tomu nič pridať, ani od toho čo odňať. — Toto čo bolo i dnes je, a čo bude, už bolo; lebo Boh obnovuje to, čo pominulo." (Kaz. 11. 14—15.)

Biologia pochodí z gréckeho slova a znamená životovedu. (Bios—život, logos—pojednávanie.) Biologia je nauka pojednávajúca o všetkých živých stvoreniach, o ich budove, o ich podstate, o ich spôsobe žitia, o činnostiach ich rôznych ústrojov, o formách atď., atď.

Rozdiel medzi väčšími živočíchmi a väčšími rastlinami je zrejmý, ačpráve i rastliny i živočíši sú složené z protoplasmy; ale ináč je to s menšími

formami života, lebo tu, mnohoráz, nevieme, či máme do činenia so živočíchom, či s rastlınou a medzi takými okolnostiami jedinou našou pomôckou je drobnohľad, avšak i pri drobnohľadnom bádaní môžeme sa zklamať.

Biologické nauky delia sa na podtriedy, z ktorých hlavné sú: Zoologia čiže Živočichopis (Zoon — zviera, logos — pojednávanie) a Botanika čiže Rastlinopis (Botane — rastlina). Zoologia pojednáva o živočíchoch a Botanika o rastlinách.

Biologia delí sa ešte i na ďalšie podtriedy a síce na Fisiologiu (Physiologia, phusıs — príroda, logos — pojednávanie) a na Morfologiu (Morphologia — morphe forma, logos —pojednávanie). Fisiologia pojednáva o činnostiach živých ústrojov všetkých stvorení a morfologia zaoberá sa formami a stavbou jako živočíchov tak i rastlín.



OBRAZ 99. Človek.

V tejto knihe pohovoríme o fisiologii človeka.

FISIOLOGIA (ŽIVOTOVEDA).

Fisiologia nezrušiteľne dokázala, že všetky tvary, všetky rastliny, všetky zvieratá aj s ľudmi pochádzajú z jedného jednoduchého vajíčka, ktoré nemá na sebe nič iného, než pokožku, v nej látku, v tej zrno a — to je všetko. Keď skrze tú pokožku dostane sa semeno do vajíčka, počne v ňom život a zrnko sa vyvinie pomocou ostatnej látky, ktorá ju krmí, v nejaký telesný tvar, už či je to rastlina alebo zviera. Vajíčka (buňky) pozostávajú z pôvodnej životnej látky z tak zvanej protoplasmy. (Buechner.)

PROTOPLASMA.

Protoplasma je priezračná, stála, k huspenine (kočonine) podobajúca sa hmota, ktorá vykonáva životné úkoly tak dobre, jako ústrojné dokonalejšie teleso a je živenia a rozmnožovania schopná. Nachádza sa vo žľazách, svaloch, kože, modzgu, kosti, nervoch a vo všetkých ústrojoch. Skutočne je to **živá látka všetkých častí všetkých živých telies,** obsahujúca bielkovinu. Zjavy života obyčajne vystupujú tam, kde sú isté bielkoviny pohromade. Kde nieto bielkoviny, tam nieto života.

"Omne vivum ex ovo" hovoril Dr. Harvey, čo značí, že všetko, čo žije, pochodí z vajíčka. Vajíčko je nič iné, než buňka a z tej buňky, z tej nepatrnej točky, vyvinie sa človek v materinskom tele pomaly ku svojej podobe a veľkosti. Keď plod tento dosiahnul istej výšky vývoja, môže sa v materinskom tele pohybovať, ale pohyby te nie sú ľúbovoľné ale len nahodilé.

Jestli zďaleka pozeráme na tehlový dom, nevidíme tehly, z ktorých je

dom vystavený; ale jestli sa naň zblízka podívame. rozoznáme v ňom tehly. Dom ktorý zdá sa byť zďaleka jediným predmetom, jednou massou, pokáže sa zblízka, že je on z mnohých tehál vybudovaný.

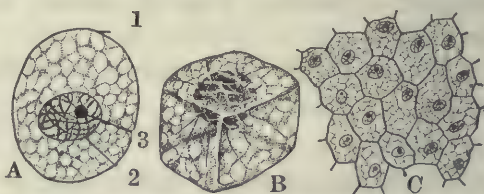
Tak je to i s naším telom; ono je tiež z premnohých neviditelných častíc — z buniek — složené. Keď pozeráme na telo, žiadne buňky nevidíme; ale keď čiastku tela (mäsa, kože alebo iných častí tela) pod drobnohľadom prezkúmame, buňky dajú sa videť. Jako steny v jednej budove pozostávajú z tehál, tak i ľudské telo pozostáva z buniek.

Buňky majú takú formu, jakú potrebujú k práci, ktorú konajú. Niektoré sú dlhé, iné ploché atď. Buňky osvedčujú svoju životnú vlastnosť tým, že žijú, rastú, množia sa, starnú a umierajú; po čas ich krátkeho života jedia, dýchajú, pracujú a odpočívajú.

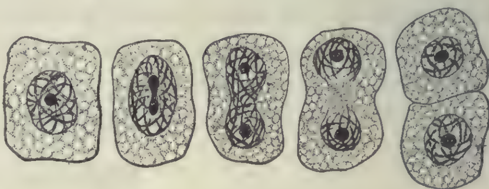
BUŇKY.

Buňky sú malinké čiastočky huspenine podobnej, priezračnej hmoty, ktorá sa menuje **protoplasma** (ľahšia, svetlejšia časť protoplasmy menuje sa **cytoplasma.**) Obyčajne každá buňka je obalená jednou pokožkou, ktorá tvorí mechúrik a v tom mechúriku je zrnkovitá tekutina. V každej buňke nachádza sa jadro (nucleus) a v tom ešte menšie jadro (nucleolus. Každá tráva, každý strom, každé zviera, každý človek, všetko, či je ono veľké alebo malé, či žije vo vode, na zemi alebo v povetrí, hovorím, **všetko živé na svete pozostáva a pochádza z buniek.**

Telá všetkých väčších živočíchov (i človeka) počínajú sa jednou buňkou, ale keď sa tá buňka delí, nové buňky nenechajú jedna druhú, ako sme to spomenuli pri amaebách, ale zostanú jedna pri druhej a ustavične sa delia až do smrti. To delenie stáva sa tak, že z jednej buňky budú dve buňky, z dvoch buniek štyri atď.



Obr. 100 Obr. 101 Obr. 102



Obr. 103

OBRAZ 100. Buňka jako ju vidíme pod drobnohľadom. 1, mechúrik buňky; 2, jadro (nucleous);
OBRAZ 101. Forma buňky (dlžka, šírka a hrúbka). 3, čierna točka v jadre je nucleolus.
OBRAZ 102. Skupina buniek (tkanivo).
OBRAZ 103. Delenie buniek. Tu vidíme jak jedna buňka sa delí na dve buňky; medzi nimi je pokožka ktorá ich jednu od druhej delí.

Zdalo by sa, že človek týmto delením a množením sa buniek mal by byť obrovského rozmeru; to sa však nedeje, lebo buňky čo deň mrú a druhé rastú a musíme predpokladať, že naše telo pozostáva nielen zo živých buniek ale i z mrtvých. A čo sa stane s mrtvymi buňkami? Známo je, že každá mrtvola hnije a v nej tvorí sa jed, ktorý ničí telo. Jed sa obráti na tekutinu — na pot; pot páchne za mrtvolou; kým je telo schopné tento jedovatý pot vypudzovať, život je nie v nebezpečí; kto zadrží svoje telo pri schopnosti potenia, udrží si vek.

Jedna časť potu vypudzuje sa cez dieročky kože (cez póry), iná časť (odpadky vnútorného tela) odchádza pomocou rozmanitých žľaz do zažívadiel a ztadiaľto známou cestou na von. Z toho môžeme sa poučiť, že koža a zažívadlá musia sa držať v poriadku; ďalej musíme jesť len toľko, koľko telo znesie; pri prejedení buňky sa rýchle množia a nezadlho umierajú a tým pribýva jedu. Náhle orgány tela, koža, žľazy, zažívadla, atď. nevládzu mrtvé buňky z tela vylučovať, nastane otrava a — smrť, (Nordau.)

DELENIE BUNIEK.

V nečistej vode nachádzajú sa veľké milliony živočíchov, ktoré sú tak malé, že môžeme ich videť len pod drobnohľadom. Vezmime ku príkladu **Amaebu.** Ameba je malinké zvieratko nemajúce ani rúk, ani nôh, ani úst, ani iných orgánov a predsa chodí, jie a dýcha. Ale to malé zvieratko má len jednu buňku. Keď sa tá buňka rozdelí na dve buňky, potom každá jedna časť formuje nové zvieratko, to jest z jednej amaeby budú dve amaeby, dve jedno od druhého neodvislé zvieratká.

PRÁCA BUNIEK.

Každá buňka má svojú zvláštnu prácu. Buňky žalúdka trávia pokrm; buňky kostí budujú kostru, ktorá slúži jako opora tela; buňky svalov pohybujú telo; buňky ladvienok odmiešujú zbytky v tele; buňky pľúc prijímajú kyslík z povetria a buňky krve (červené telieska krvné) roznášajú kyslík cez telo k buňkám. Poneváč každá buňka koná len jednu zvláštnu prácu, preto každá buňka je zároveň zvláštnym majstrom svojho povolania, a poneváč každá buňka koná len jednu prácu, preto sú buňky jedna od druhej závislé. Keď žalúdok netrávi pokrm, nastúpi nedostatok pokrmu — hlad všetkých buniek. Jestli ľadvienky nevyčistia zbytky, všetky buňky sa otrávia; jestli pľúca nedostanú kyslíka, všetky buňky musia zomreť následkom nedostatku kyslíka. Jestli jedna časť buniek zastaví prácu, všetky buňky musia trpeť a človek musí zomreť lebo buňky nekonaly svoju prácu.

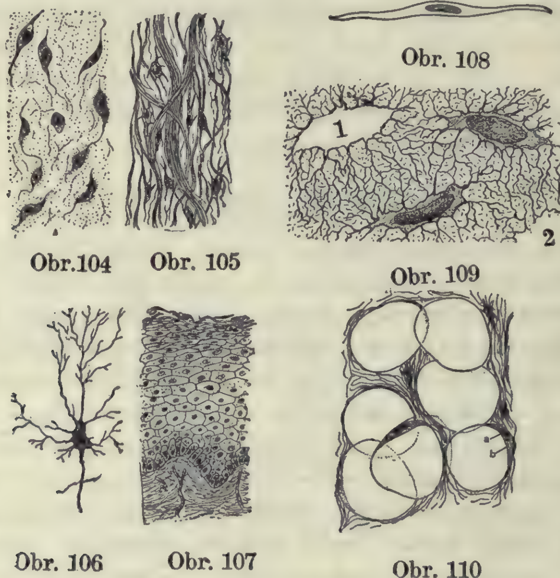
ĽUDSKÉ TELO JE OBEC BUNIEK.

Naozaj ľudské telo môžeme porovnať k jednej dobre usporiadanej obci. V oboch máme jednotlivcov, každý koná svoje vlastné remeslo a živobytie, avšak každý tvorí jednu časť obce, jedného celku. V obci máme jednotlivcov rôzneho povolania — lekárov, učiteľov, tesárov, mašinistov, kováčov, kupcov, mlečiarov atď. Tak samo i v tele máme rôzne buňky jako svalové buňky, nervové buňky, pľúcne buňky, krvné buňky atď. Jako v obci tak v tele jednotlivec nemôže sa sám zaopatriť so všetkým, na čo má potrebu, ale musí sa obrátiť na druhých jednotlivcov . Tesár buduje dom pre mlečiara a kupca; kupec zaopatrí tesára pokrmom a mlečiar mliekom. Buňky žalúdka trávia pokrm pre pľúcne buňky a pľúcne buňky zaopatria žalúdkové buňky kyslíkom. Obec je prospešná a telo je zdravé len tak, keď jednotlivci, či to v obci, či v tele, konajú svoju prácu dobre a verne. Z času na čas noví jednotlivci sa narodia a druhí zomrú; tak isto i v tele nové buňky sa formujú a každý deň milliony z nich umierajú. Z toho videť, že ľudské telo podobá

sa obci, v ktorej každý jednotlivec (buňka) robí niečo dobrého pre dobro všetkých. Dajme teda pozor na buňky a telo dá pozor samé na seba.

TKANIVO.

Jestli si čitateľ zapamätal to, čo sme o buňkách a o ich práci hovorili, ľahko pochopí, čo sú tkanivá. Vo fabrikách nachádzame robotníkov, ktorí v niektorom oddelení konajú jednakú prácu. Tak samo i v ľudskom tele nachádzame skupiny buniek, ktoré konajú jednakú prácu. Skupina nervových buniek je v modzgu; svalové buňky sú vo svaloch atď. Kde buňky jedného druhu sa shromažďujú, tam formuje sa tkanivo; preto môžeme povedať, že tkanivo je skupina buniek, ktoré konajú prácu jedného druhu.



Obrazy 104—110 znázorňujú rozličné tkanivá.

OBRAZ 104. Spojujúce tkanivo; v počiatočnom stave je to skupina buniek, budujúca okolo seba huspenine podobnú massu, ktorá neskoršie tvrdne a tým formujú sa vlákna, jako to vidíme na obraze 105.

OBRAZ 106. Jedna buňka z modzgu.

OBRAZ 107. Buňky kože.

OBRAZ 108. Svalová buňka zo žalúdka.

OBRAZ 109. Buňky kostí skladajúce okolo seba kostnatý materiál (2) z ktorého formujú sa kosti. 1, dutina z ktorej bola buňka odstranená.

OBRAZ 110. Tukové tkanivo; je to ako komora v ktorej odkladá sa pokrm pre telo.

V ľudskom tele rozpoznávame osem hlavných tkaníc a síce: kostné, chrumkové, svalové, nervové, kožné, tukové, vláknové a spojujúce tkanivo.

Kostné tkanivo formuje kosti a nachádza sa v celom tele.

Chrumkové tkanivo, formuje články tela, pokrýva konec kostí v článkoch, spája rebrá ku prsnej kosti, tvorí obrúčky priedušnice, pokrývku hltanu, časť nosa, horné mihalnice očí a časť ucha.

Svalové tkanivo pokrýva všetky kosti, steny brucha a prsia mäsom (svalmi).

Nervové tkanivo je hlavnou látkou modzgu a miechy, formuje nervy,

ktoré tiahnu sa z modzgu jako biele nite do všetkých svalov a dávajú im moc pohybu.

Kožné tkanivo (epithelia) slúži telu z vonku jako pokrývadlo a z dnuká futruje časti tela (slizná blana).

Tukové tkanivo zlúži jako vypchavok a pokrývadlo vnútorných častí.

Vláknové tkanivo alebo svázky podobajú sa povrazom a spájajú svaly ku kostiam atď.

Spojujúce tkanivo spája všetky časti a buňky tela; to tkanivo nachádza sa v celom tele a slúži jako malta (cement) v múroch domu, spájajúc spolu kamene alebo tehly; vyzerá jako sieť a pozostáva z buniek a z dlhých vlákien.

ZVLÁŠTNE SYSTÉMY TELA.

Tkanivá sa ešte ďalej shromažďujú a tvoria ďalšie skupiny alebo tak zvané systémy, z ktorých každý jeden má zvláštny účel. Sú to;

1. Zažívací Systém,
2. Obehový Systém,
3. Dýchací Systém,
4. Nervový Systém,
5. Pohybový Systém,
6. Vymiešujúci alebo zbytky odstraňujúci Systém.

Prv, než by sme o zvláštnych systémoch pohovorili, obrátime sa ešte k buňkám.

Z ČOHO POZOSTÁVAJÚ BUŇKY?

Lučba dokázala, že celé ľudské telo pozostáva len asi zo štrnásť prvkov, ktoré sa ďalej nijak rozlúčiť nedajú. Sú to:

1) Kyslík (Oxigen),
2) Vodík (Hydrogen),
3) Dusík (Nitrogen),
4) Uhlík (Carbon),
5) Solík (Chlorine),
6) Sírka (Sulphur),
7) Kostík (Phosphor),
8) Kazík (Fluorine),
9) Vápnik (Calcium),
10) Sodík (Sodium),
11) Draslík (Potassium),
12) Horčík (Magnesium),
13) Kremík (Silicon),
14) Železo (Ferrum).

Kyslík, vodík, dusík, solík a kazík sú gázy a ostatné sú kovové látky. Té prvky sa rozmanite slučujú a takýmto slúčením tvoria vodu, bielkovinu, tuky, uhlohydráty a soli, to jest tie látky výživné, ktoré dostáva človek z požitých potravín pomocou zažívania a o ktorých zmienili sme sa podrobne v knihe zdravovedy (Viď Zdravoveda). Všetko, tvoriace buňky a tekutiny tela, pozostáva z vody, z bielku, z tuku, z uhlohydrátov (škrob a cukor) a z nerastov (minerálov) ako ku príkladu vápno, železo, draslo a soli. Nerasty po spálení tela menia sa na **popol.** Vápno robí zuby a kosti tvrdými. Železo nachádza sa v kvi. Draslo a soli nachádzame v celom tele. Té nerasty nachádzajú sa vo všetkých potravinách, lebo všetky zanechávajú popol keď

sú spálené ale soľ musí sa dodávať k pokrmu. V ľudskom tele nachádza sa priemerne:

Vody 12 gallonov,
cukru ¼ funta,
popolu 12 funtov,
rôsolu (želatiny—bielkoviny) 20 funtov a
tuku (masti) 20 funtov.

Avšak tie látky nezostávajú v ľudskom tele mrtvé, nečinné. Lučba učí nás, že prvky sú nezničiteľné. Jestli spálime drevo, ono zdá sa na oko, jakoby všetky jeho čiastky boly obrátené v plameň a v nivoč, — jakoby boly ztrávené bývaly v ohni a v dyme. Ale to sa nám len tak vidí, lebo vážky lučebníka učia, že nielen nič z váhy tohto dreva neprišlo na zmar, ale naopak, všetky tie pôvodné čiastky (prvky) dreva po jeho shorení ešte viac nadobudly. Lučebník môže pochytať všetky plyny, ktoré z horiaceho dreva vychádzajú, jako tiež i pozostalý popol a má ich iným spôsobom a v inom složení, ba má nielen tie látky, ktoré pred tým boly v dreve, ale ešte aj tie plyny, ktoré drevo počas horenia zo vzduchu nadobudlo. Jedným slovom, drevo shorením nič neztratilo, ale ono získalo ešte zo vzduchu. Uhlík, ktorý v dreve sa nachádzal, je nehynúcim, večným a nezrušiteľným a podobne vodík a kyslík, s ktorými uhlík bol v spojení. Len spojenie a tvar sú zrušiteľné a zmeniteľné, ale pôvodná látka, tie prvky, z ktorých sa telo skladalo, sú nezničiteľné. (Buechner.)

Tak je to i s ľudským telom. My pochováme mrtvé telo ľudské a keď po niekoľko rokoch podívame sa na to miesto, kde telo pochované bolo, nájdeme len hromádku kostí smiešanú so zemou alebo s popolom. Na prvý pohľad zdá sa nám, že z toho tela všetko je zničené, vyjmúc tú hromádku kostí a popolu. Avšak veda nás učí, že v skutočnosti ani najmenšia prášinka z celého tela neprišla na zmar, ale že zmena tá pozostáva v tom, že prvky tela opustily svoje miesta a navrátily sa do kruhu života, z ktorého vyšly, aby sledovaly večnú dráhu svojho bytia.

V ľudskom tele sú stále zmeny. Rozmanité prvky učinia v našom tele niekoľko im primeraných obehov, a zase sú vylúčené a novými prvkami nahradené. Živobytím sa tratia a potravinami, požívatinami, dýchaním a vssávaním cez kožu zase sa nahradzujú. Složenie tela zostáva stále to samé; telo rastie a starne, čiastky z ktorých telo pozostáva ustavične sa menia, ale samé prvky sú nezničiteľné; tieto prvky, dnes v jednom, zajtrá v druhom tele slučujú sa rozmanite s inými a tým tvoria rozmanité útvary a postavy. Prvok kyslíka, vodíka, dusíka, železa atď. ostáva vždy tým, čím bol a čím je; má vždy té samé vlastnosti té samé sily, už či je ten prvok v ľuďoch, kameňoch alebo v rastlinách a nikdy nemôže sa stať z neho niečo iného, všade je tým samým prvkom. Dnes spojí sa s niektorými inými prvkami a utvorí s nimi nejaké iné telo a keď sa telo rozpadne, rozprchne sa každý prvok dľa svojej povahy na všetky strany a hľadá nové spojenie a tvorenie nového tela, a vlastnosti každého prvku sú té isté, keď z tela vychádzajú, jaké boly keď do tela vstupovaly.

Pozostatky zhnitého tela premeňujú sa ďalej, to jest, ustavične sa roz-

lučujú a ustavične sa zase spojujú s inými látkami aby opäť niečomu mohly byť na osoh. Popol s dreva alebo zhnitá slama alebo pozostatky z človeka zase zlúžia za potravu iným rastlinám, tieto zvieraťom, zvieratá iným zvieraťom alebo človekovi, a takto ide ustavične — smrť jedného tvora dáva život druhému, v celej prírode je stály obeh, všade život, všade smrť, všade vzkriesenie a nový život a dľa zákonov prírody všetko hyne a hned' všetko znovu vzniká. Tento večný kolobeh menuje sa **VÝMENOU LÁTOK** (Buechner).

VÝMENA LÁTOK.

(Ztrata a náhrada tela.)

Ľudská mašina pracuje od narodenia až do smrti. Také neprestajné konanie, taká práca vyvoláva ničenie, sotrenie a zaniknutie, čiastky tela stávajú sa neužitočnými, zkazenými a musia byť vysotené a druhými novými vynahradené. Či spíme, či nie, — či sme chorí, či zdraví, tie zmeny sú nikdy, počas celého života, nezastavené. O tom vyslovil sa veľmi pekne doktor Watts, básnik a filosof:

"Náhle počíname žiť,
Všetci počíname i umierať."

Ale trebárs rýchle umierame, hned' v tom okamžiku navraciame sa zase k životu. Naše telá po kúskoch sa ničia a hned' po kúskoch sa obnovujú, opravujú. A tá zmena, to ničenie a obnovovanie pokračuje v každej kosti, v každom svale, v každom tkanive tak, že v krátkom čase celé telo stane sa novým, obnoveným. My sa meníme tak rýchle, že behom pár týždňov sme novými ľudmi, nemáme ani najmenšej čiastočky starej v sebe, ktorá bola v nás pred tým, — áno, všetko je v nás nové a neprestajne sa obnovujúce, mimo tvrdých kostí, ktoré sa pomaly obnovujú. Prvky v našom tele, vykonajú niekoľko im primeraných obehov, umierajú a jako mrtvé odstraňujú sa a na ich miestach nastávajú nové, pochádzajúce z potravín, dýchania, nápoju a vssávania cez kožné póry. S každým vydýchnutím, ktoré východza z úst, vydychujeme čiastku potravín, ktoré sme použili a čiastku nápojov, ktoré sme vypili. Z toho videť, že v ľudskom tele je stála premena, stála činnosť. Nečinnosť orgánov, značí smrt'. Výmena látok zakladá sa i na stálom okysličovaní (horení) o tom však pohovoríme v nasledujúcom článku. (Buechner.)

Poneváč s každým pohybom, s každým napínaním sa svalov, s každou prácou, mizne sila i teplota, preto tá ztrata musí sa vynahradiť novými silami a teplotou a tie pochádzajú z potravy. Bez potravy, nieto žitia. Prv než by sme šli ku predmetu živenia a zažívania, pozrime, čo sa stane s tými zničenými, nepotrebnými látkami, lebo pri tak veľkej práci, ako sme to vyššie spomenuli, zaiste sú telu nepotrebné odpadky. Telo je nie ničené len zvonku, lebo keby tomu tak bolo, vtedy by sa nepotrebné látky oškrely, odrely a ztratily. Ale jako som spomenul, toto ničenie tela pokračuje v každej časti, v každom tkanive nášho tela, tak zdnuká jako i zvonku, — a jestli by v tele nebolo usporiadania na odpratanie týchto nepotrebných odpadkov, z toho

by mohly povstať vážne následky, poneváč telu sú viac nepotrebné a nahromadivše sa, mohly by zapríčiniť dráždenie, horúčku, zapálenie, hnilobu a otrávily by celú sústavu. Ale v tele nachodí sa na všetko usporiadanie. Cez celé telo bežia malé cievočky ktoré otvorenými ústami vstrebajú nepotrebné časti a odnášajú ích na patričné miesta. To sú tak zvané lymfové cievy, o ktorých pohovoríme ešte na inom mieste. Väčšia časť z nich otvára sa do krevných žíl, do ktorých vylievajú nasbierané odpadky do krvi a z krvi vylučujú sa cez ladvienky močom, alebo výkalmi cez konečník. Ale veľká časť z nich odd'aluje sa cez kožné póry potením. Z toho vidíme, že lymfový systém je veľmi podstatným zariadením nášho života. Ked' ladvienky neskončia im určenú prácu, to jest, ked' nevylučujú na ne sverenú časť odpadkov, tie sa zadržia v krvi, kolujú v nej a takým spôsobom otravujú celé telo. Majme vždy na pamäti, že cez kožu vychádza veľké množstvo týchto nepotrebných látok, a preto starajme sa o jej čistotu.

OKYSLIČOVANIE (HORENIE).

Človek prijíma do svojho tela rozličné pokrmy, avšak len voda a nerastné (mineralné) látky zanechajú telo v takých formách, v jakých boly prijaté do tela. Tu nastane otázka: Čo sa stane s pozostatkami?

Jestli kus mäsa do ohňa vložíme, mäso chytí sa plameňom a premení sa na dym a na popol. Horením dáva teplotu. Ked' v peci nieto prievanu (cugu), oheň nehorí, lebo neprichádza k nemu dosť kyslíku. Vzduch pozostáva z jednej pätiny kyslíkového plynu, ktorý spojuje sa s mäsom a formuje dva neviditeľné plyny — uhličitú kyselinu a vodnú paru. Tie plyny sú dym, a popol je minerálna časť mäsa. Takto ide pri každom horení a ten výkon menujeme **okysličovaním** alebo **horením.** Oheň pod kotlom parostroja, tvorí teplotu, teplota mení vodu na paru a para môže sa vypotrebovať ku rôznym prácam.

Mimo mäsa a iných pokrmov ľudské telo prijíma i kyslík. Uhličitá kyselina a voda vychádzajú z tela dýchaním. Naše telá zahrievajú sa a pracujú práve tak, ako parostroj. Ľudské telo je parostrojom, jeho majstrom je modzog, pľúca sú kotlami a nos je prievanom, ktorým kyslík prichodí. Ústa a nos sú komínami, ktorými uhličitá kyselina vychodí. Buňky a pokrm okysličujú sa — horia. Vnútorným okysličením povstáva taká teplota, ako keby bol pokrm spálený na vonku tela; avšak horenie v tele je veľmi zdlhavé a preto nevyvoláva plameň. Väčšia časť teploty hreje telo: svaly a modzog formujú parostroj, ktorý premeňuje ostatnú teplotu k práci. Celá sila ľudského tela pochodí z teploty okysličovania. Behanie, myslenie, a všetky iné práce závisia od teploty okysličovaním pôsobenej. I buňky sú zdlhavé okysličované a behom času ich látky sú spálené a na ich miestach povstanú druhé pochádzajúce z pokrmu. Skutočne, telo môžeme porovnať k parostroju lebo obe vlastnia silu a pohyb, obe sa hýbajú, obe potrebujú pálivo (pokrm—uhlie), obe prijimajú povetrie, obe sú teplé, obe vydávajú dym (paru). V tele dym nevidíme vyjmúc v zime počas dýchania, ale jako v tele, tak i v parostroji obe sú tie samé; uhličitá kyselina a voda sú hlavné látky, vyrábajúce dym v oboch pádoch.

Preto účelom pokrmu je 1) nahradzovanie toho, čo sa v buňkách spálilo a 2) nahradzovanie paliva ku okysličovaniu vo vnútri tela.

TEMPERATÚRA (TEPLOTA) TELA.

Kyslík, povetria, ktoré vdýchavame, slučuje sa s tmavou krvou v pľúcach, pôsobí na okysličenie krve, zmení ju na jasno-červenú, zdravú. Uhlík v krvi obsadený shorí, náhle príde do styku s kyslíkom. Istotne vieme, že kyslík nemôže sa slúčiť s uhlíkom, či je on v ľudskom tele, či v povetrí bez horenia, nasledovne bez teploty. Horenie sa deje nielen v pľúcach, ale vo všetkých tkaninách tela a tým budí sa podivuhodný zjav telesnej teploty.

Ľudské telo má určenú temperatúru, ktorá v zdravom tela činí 98 i pol stupňov dľa Fahrenheita. Za spánku klesá teplota preto, že obeh krve a dýchanie sú miernejšie. Zima okolia odníma telu mnoho tepla. Na povrchu tela je teplota vždy nižšia než vo svaloch, vo vnútorných orgánoch a v dutinách. Krv tepien je asi o stupeň teplejšia než krv v žilách. Čím je niektorý úd tela od srdca vzdialenejší, tým viac klesá v ňom teplota, ako ku príkladu v nohách a v rukách. Teplota vzrastá silným dýchaním, pohybom tela a výmenou látok.

Hovorili sme, že teplota tela v zdraví je vždy rovnaká a jej zväčšenie alebo zmenšenie je veľmi nepatrné. Ku príkladu z rána je teplota najnižšia; popoludní sa zväčšuje; asi o 9-ej hodine je najvyššia a potom zase klesá. Človek ťažko pracujúci potrebuje viac teploty než ten kto nerobí.

PODELENIE A REGULOVANIE TEPLOTY.

Hovorili sme, že na niektorých miestach a v niektorých ústrojoch teplota je väčšia, než v tých, ktoré sú od srdca vzdialenejšie. Jakým spôsobom je je teda teplota tela podelená a regulovaná? Teplota ľudského tela udržuje sa kyslíkom, v našich telách obsadeným. Každá vlásečnica prináša zásobu kyslíka, ktorý sa slučuje s tkanivom tela; každé napínanie sa svalov vyrába teplotu, podelenú obehom krve, iným slovom tepny, žily a vlásečnice formujú rúry, ktorými rozohriatate kutina (krv) pumpuje sa telesnou pumpou-srdcom. Pozdĺž ciev nachádzajú sa ohňové ložiská, (miesta okysličovania) ktorými sa krv, teda teplota ľudského tela, vydržuje.

Teplota tela reguluje sa pórami kože a sliznej blany, nachádzajúcej sa vo vzdušných priechodoch. Keď je telo priteplé, krvné cievy na povrchu kože sa rozšíria, krv ich naplní, tekutina tečie do potných žľaz, ztadiaľto vylieva sa na povrch vývodami potných žľáz a pomocou vyparovania chladí telo. Keď je temperatúra prinízka, cievy sa sťahujú, menej krve ide ku povrchu tela, potenie sa menší a tak aj ztrata teploty vyparovaním je menšia.

ŽIVENIE.

Slovo živenie značí obnovovanie materiálov, z ktorých sú rôzne časti tela zbudované. Obeh, trávenie (zažívanie) a dýchanie sú troma prostredníkami toho životného výkonu. Krv je bezprostredným prameňom živenia. Všetko, čo má živnú vlastnosť, musí byť prv na krv premenené alebo aspoň s krvou slúčené a len po takejto zmene alebo po takom slúčení môže byť

vypotrebované, lebo živný výkon je jednoduchým vylučovaním, pomocou ktorého čiastky látok sú z krve vylúčené a s čudnou určitosťou do podrobného tkaniva, totiž do kostí, svalov, sväzov, nervov a do iných tkanín, pre ktoré sa najlepšie hodia, dopravené. Buňky musia jesť. Ich pokrmom je krv. Pokrm ktorý jieme, musí sa premeniť na krv a len krvou môže sa naše telo živiť. Z toho vidíme, že buňky nemôžu jesť mäso, chlieb, vajcia, maslo atď. v takej forme, v jakej sú tieto pokrmy pred nami na stole. Pokrm musí sa prepracovať na tekúcu látku, aby mohol v krvných cievach krúžiť, ináče celý pokrm vyšiel by z tela von. Preto máme v našom tele jednu veľkú dielňu a v nej jeden systém orgánov, ktorých povinnosťou je prepracovať pokrm a pripraviť ho tak, aby sa mohol dostať ku buňkám, z ktorých naše celé telo pozostáva a to pripravovanie pokrmu menujeme zažívaním alebo trávením.

ČINNOSŤ ZAŽÍVACIEHO SYSTÉMU.

Zažívací systém pozostáva z jednej asi 30 šúchov dlhej dielni alebo kanálu; jej oddiely sú ústa, hltan, pažerák, žalúdok, tenké a hrubé črevo; práca v tejto dielni vykonáva sa pomocou zubov, slinnej žľazy, pečene, a slinnej žľazy brušnej (pancreas).

ČO JE ZAŽÍVANIE?

Zažívanie značí spracovanie vo vnútri tohoto kanálu toho, čo požijeme jedením a pitím. Matka príroda obdarila nás s najrôznejšími prostriedkami, ktorými môže sa pokrm prerobiť tak, aby časti rozpustené a požité mohly sa dostať k buňkám. Keby telo z krvi len bralo, čo k svojmu zachovaniu potrebuje, rýchle by sa celá krv spotrebovala a život by vyhasol. Preto všetko, čo buňky spotrebujú, musí byť vynahradené a tá vynáhrada pochodí z pokrmu. Z toho vidíme, že musíme jiesť a piť nie preto, aby sme si žalúdky naplnia a niekdy aj preplnili, ale preto, aby sme žili.

Zažívanie alebo trávenie počína sa žuvaním pokrmu v ústach. Náhle pokrm do úst príde, počína sa dolná čeľusť hýbať, aby miešala, zmenšila a rozžvýkala pokrm, pri čom pomáhajú jazyk a zuby.

Zuby máme v ústach na to, aby pokrm pokúsaly, potrhaly, pomlely. V tom okamihu, keď sa počne žuvanie, tlačia žuvacie svaly tak zvané slinné žľazy, z ktorých následkom tohoto tlaku pritekajú sliny do úst. Tie žľazy ležia pod jazykom, bradou a po stranách hornej čeľusti a z každej slinnej žľazy vychádza slina jednou cievočkou do úst a v ústach sa s pokrmom smieša. Pomocou tohoto miešania robí sa pokrm klzkým, aby mohol pri prehltnutí ľahko sklznuť dolu. Teda pokrm podlieha zažívaciemu procesu už v ústach, lebo uhlohydráty (škrob) menia sa pomocou kvasu **ptyalinu,** ktorý tvorí jednu časť sliny, na cukor. Obraz 90. znázorňuje slinné žľazy. (Ďalšie pojednávanie o zuboch najde ct. čitateľ v knihe "Anatomii" a v knihe "Kosmetiky".)

Požuvatina sklzne z úst do hltanu. Ale hltan je orgánom nielen hltania, ale i dýchania a poneváč hltan leží hneď za hrtanom v krku, preto musí požuvatina sklznúť cez hrtanové ústie, pri čom mohlo by niečo z potravy do hrtanu zájsť. Ale i tu je o to postarano a síce tak, že hneď nad hrtanom

je jedna klapka, tak zvaná **epiglottis,** ktorá sa môže zatvárať i otvárať. Náhle požuvatina príde do hrdla, ona zatvorí klapku (epiglottis) a vklzne cez ňu, ako cez most prosto do pažeráka, po čom sa klapka zase sama zatvorí.

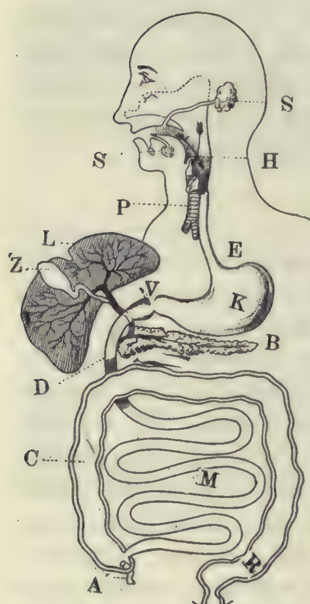
V hltanu pokrm nezostáva dlho; hltan sa sťahuje a tlačí požuvatinu d'alej do pažeráka, a z pažeráka ide ona do žalúdka. (Človek v tom okamihu, ked' hltá pokrm, nemôže dýchať, až po prehltaní hlboko si oddýchne. Ku príkladu smädný človek pije vodu na jedno oddýchnutie — hovorím na jedno oddýchnutie preto, lebo počas pitia nedýcha, až ked' sa už napil, vydýcha hlboko vzduch, ktorý sa počas pitia v pľúcach zadržal.)

ZAŽÍVANIE V ŽALÚDKU.

Na žalúdku rozoznávame vchod žalúdka, dno žalúdka a vratník (Pylorus). Vratník počas zažívania zatvorený je akoby klapňou proti črevu a otvára sa z času na čas, aby zažívanie zo žalúdka mohla prejsť do dvanástnice. Pod vchodom žalúdkovým rozširuje sa žalúdok a tvorí dno. Žalúdok pozostáva z troch vrstiev a síce 1) zo zovňajšieho povlaku pobrušnice, ktorá pokrýva všetky ústroje zažívacie v dutine brušnej; 2) z vrstvy svalovej složenej z vlákien podelných a kruhovitých, ktoré umožňujú pohyb žalúdka počas zažívania, následkom čoho obsah žalúdka pchá sa od otvoru žalúdkového ku vratníku a 3) z vnútornej vrstvy sliznej, ktorá prilieha ku vrstve svalovej tak voľne, že sa môže, jestli je žalúdok prázdny. skladať v riasach. Slizná vrstva je veľmi dôležitá, lebo ona obsahuje veľký počet pepsinových žľaz,ktoré pri zažívaní vymiešajú žalúdkovú šťavu. Okrem tých žľáz sú ešte žľazy vymiešujúce šliam; tie žľazy nachádzajú sa tiež v sliznej vrstve pobrušnice na okolí žalúdkového otvoru a vratníka a vylučujú šliam, ktorý sa smiešuje počas zažívania s obsahom žalúdka.

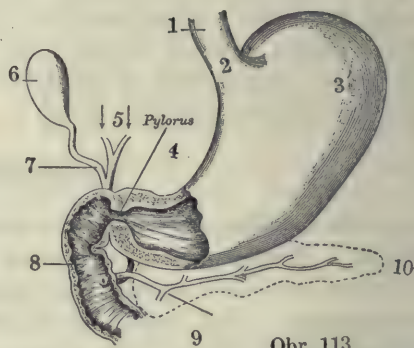
Po sklznutí pokrmu do žalúdka, počína tento d'alšie trávenie. V žalúdku jedna časť nápojov a tekutých látok premoká cez žalúdkové steny do žalúdkových vlásečníc a druhá časť zostáva v žalúdku aby pri rozriedení hustejších pokrmov pomáhala. Pohybom podelných a okružných vlákien svojej svalovej vrstvy uvádza žalúdok pokrm do styku s plochou sliznej blany, a podňecuje ju, aby rýchlejšie žalúdkovú šťavu vo svojich pepsinových žľazách vylučovala. Pomocou tejto šťavy rozpustia sa niektoré látky, ako bielkoviny,už v žalúdku a ostatné látky (tuky a škrobovina) formujú jednu, kaše podobnú massu, ktorá vyzerá ako hustá hrachová polievka a v lekárstve menuje sa **chymus.** (I z bielkovín len malá časť mení sa na peptony v žalúdku.) Zažívanie v žalúdku záleží hlavne v tom, že žalúdková šťava prevádza všetky bielkoviny na ľahko rozptýlené peptony. Tú premenu umožňuje pepsin, to jest ferment, nachádzajúci sa v žalúdkovej šťave a solná kyselina (Hydrocloric Acid), ktorá nachádza sa v každom zdravom žalúdku a tvorí asi dve desatiny celej žalúdkovej šťavy. Náhle žalúdok skončil svoju prácu, počína sa sťahovať od ľavej strany ku pravej a tlačí chymus cez vratník do dvanástnice. Čím viac času k tomu potreba, aby šťava žalúdková potravu prenikla, tým d'alej trvá trávenie, čo môže trvať hodinu alebo i 5 hodín. Pri vracaní sťahuje sa žalúdok naopak, totiž od pravej strany k ľavej a ženie pokrm nazpät do pažeráka.

X. TABUĽKA.

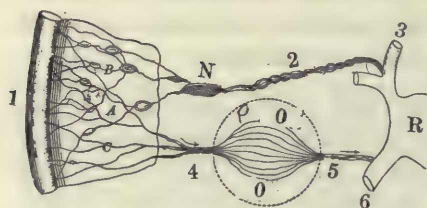


Obr. 111

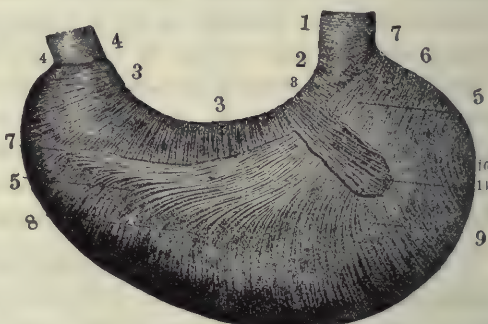

Obr. 112



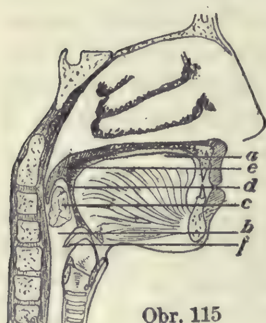
Obr. 113



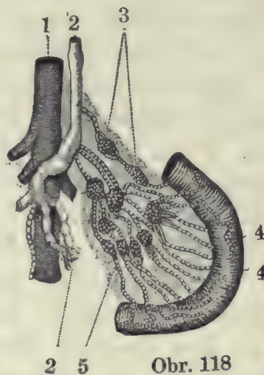
Obr. 117



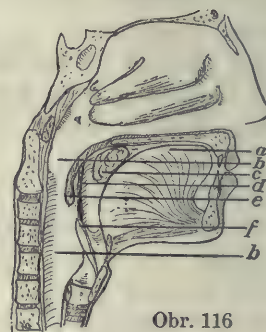
Obr. 114



Obr. 115



Obr. 118



Obr. 116

Činnosť zažívacieho systému.

VYSVETLENIE X. TABUĽKY.

OBRAZ 111. Zažívací kanál. S, S, slinné žľazy; H hltan; P, priedušnica; E, pažerák; K, žalúdok; V, vratník; L. pečeňa (jatrá); Z, žlčový mechúr; D, dvanástnica; B, brušná žľaza slinná (pancreas); C, hrubé črevo a appendix; R, konečník.

OBRAZ 112. Vrstva jednej brušnej žľazy.

OBRAZ 113. 1, pažerák; 2, vchod do žalúdka; 3. dno žalúdka; 4. vratník (pylorus); 5, žlčovod (z pečene); 6, žlčový mechúr; 7, žlčovod; 8, dvanástnica; 9, slinovod brušnej žľazy slinnej; 10, brušná žľaza slinná.

OBRAZ 114. Svaly žalúdka, ktoré pri zažívaní hrajú veľkú rollu. 1, pažerák; 2, 2. 3, kruhovité vlákna žalúdka; 4, kruhovité vlákna na okolí vratníka; 5, 6, 7, 8, priečne vlákna; 10, vlákna na okolí dna; 11, časť horných vlákien bola odstránená aby sme videť mohli hlbšie ležiace kruhové vlákna.

OBRAZ 115. Cesta pokrmu z úst do pažeráka. a, jazyk; b, hltan; c, pokrm; d, zátvor prednej strany hrtanu; e, mäkké pátro; f, klapka (epiglottis).

OBRAZ 116. a, jazyk; b, hltan; c, pokrm idúc do hltanu; d, zátvor; e, mäkké pátro podvihnuté nahor zatvárajúc otvor do nosa; f, epiglottis (klapka) zatvárajúc hrtan.

OBRAZ 117. Tu vidíme cestu pokrmu do obehu krve. Čiastky pokrmu krvnými cievami v črevách vstrebané (C) putujú cez vratnicu (4) do pečene (O); z pečene idú cez pečeňovú žilu (5) do dolnej žily dutej (6) a ztadiaľto do srdca (R). Tie čiastky pokrmu, ktoré sú vstrebané pomocou mliečných ciev (A, B.), idú prosto cez nádržku chylu (N) do lymfovodu (2) a ztadiaľto do hornej žily dutej (3).

OBRAZ 118. 1, vratnica; 2, 2, lymfovody; 3, skupina mliečných ciev; 4. črevo; 5, mliečne cievy.

Dvanástnica je veľmi dôležitá dielňa zažívacieho kanálu. Do dvanástnice vylieva sa žlč a síce z pečene a brušná slina prichádzajúca od brušnej žľazy slinnej. Okrem žlče a brušnej sliny veľkú rollu hrá črevná šťava, ktorá obsahuje dva kvasy (fermenty), z ktorých jeden, podobne jako pepsin žalúdočnej šťavy, preräba bielkoviny na peptony a druhý, jako slinný kvas úst, mení škrobovinu na cukor. Žlč rozdeľuje tuky (masť) nachádzajúce sa v zažívatine a aby mohly byť vssávané, robí ich rozptýl nymi. Žlč účinkuje aj protihnilobne a zdá sa, že je jakýmsi, podnes neznámym faktorom i pri pohybe ústrojov zažívacích počas zažívania. Za žalúdkom nachádza sa **brušná žľaza slinná (pancreas)**, ktorá vylučuje veľmi dôležitú šťavu; tá šťava pozostáva z troch kvasov a síce: prvý preräba bielkoviny na peptony, druhý rozptýľuje jemné tuky a tretí kvas mení uhlohydráty (škrob) na cukor. Tými šťavami, slinami a kvasami rozpustia sa v dvanástnici i tučné i iné posiaľ nerozpustené látky tak, že všetká potrava stáva sa tekutou, mlieku podobnou, bielou a v lekárstve menuje sa **chylus** (Mliečatina).

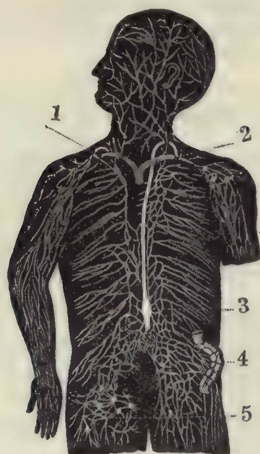
V dolnom oddielu tenkého čreva následkom žlče, ktorá tu koná protihnilobnú prácu, počína strávenina smrdeť, a ten smrad je tým silnejší, čím ďalej zostáva strávenina v črevách. Príčinou tohto smradu je čpavok (ammoniak), ďalej sirovodík a niekoľko plodov hnilobných látok bielkovin, z ktorých najlepšie znamé sú **Indol** a **Skatol.**

VSSÁVANIE — STREBANIE.

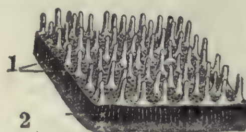
(Absorbtio.)

Po zažívaní v črevách pokrm vyzerá ako hustá, smotane podobajúca sa massa, ktorá v lekárstve menuje sa **chylus,** t. j. pokrm je tak spracovaný, že môže putovať do krvi. A jako sa to stáva? To sa stáva pomocou **krvných a mliečnych** alebo **lymfových ciev...** Výkon zase, pomocou ktorého

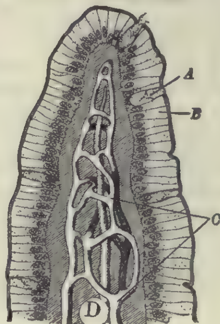
XI. tabuľka. Lymfový systém.



Obr. 119



Obr. 120



Obr. 121

OBRAZ 119. Lymfový systém. 1, pravá lymfová žila; 2, spojenie prsného lymfovodu s podkľučkovou žilou; 3, hlavný lymfovod (Thoracic Duct); 4, črevo; 5, lymfové žľazy.

OBRAZ 120. Tu sú znázornené kolčeky (Villy) jako tiež*i otvory žľaz 1) a črevné žľazy 2).

OBRAZ 121. Jedon kolček (Villus) v prierezu. A, buňka vyrábajúca šliam; B, zovňajšia vrstva; tá vssaje chylus; C, vlásečnice zaopatrujúce kolčeky krvou; D, lymfové žily.

záživné látky dostávajú sa do krve menuje sa **vssávanie** (strebanie), alebo absorbcia. Tenké črevo vyfutrované je vráskovanou sliznou blanou. Na povrchu tejto blany nachádzajú sa malým prstom podobné, tenké, bradavkovité výbežky, kolčeky alebo kozmatky, tak zvané **Villi** (Jedn. poč. Villus), ktorých počet udáva sa na štyri milliony, vyzerajú jako baršúň a keď kúsok z nich do vody dáme, pohybujú sa pod vodou so strany na stranu. Té kolčeky (villi) ssajú do seba záživné látky a z každého kolčeka beží útla cievočka a tiaha do seba té záživné čiastočky, ktoré menujú sa **lymfou.** Počiatočné cievočky vychádzajú z kolčekov sú lymfové vlásečnice tak zvané mliečne cievočky. Mliečne cievočky vssávajú a lymfové cievočky rozvádzajú tučné časti pokrmu (masť) do obehu. Poneváč v mliečnych cievách celý obsah vyzerá jako mlieko, preto cievočky menujeme mliečnymi cievočkami.

Cievočky spájajú sa jedna s druhou v silnejšie vetvičky vystupujúce z čreva do okružia (Okružie je časť pobrušnice, ktorá drží črevá na ich miestach t.j. na ktorej je črevo pripevnené). V okruží sa té cievočky ešte mnohonásobne spojujú a skrz mnohé žľazy prebehujú až konečne všetky, z celého tela sbehnú sa v jednu cievu a táto vyvádza všetkú lymfu (miazgu) z brucha nahor do hrudi, prenikajúc bránicu a v hrudi vylievajú do podkľúčovej žily. V tejto žile smieša sa s čiernou, nečistou krvou a tak smiešaná ide do srdca a zo srdca do pľúc. Lymfa v črevách je biela, ale neskoršie, počas svojho obehu, červeneje, je akejsi ružovej barvy a možno jú nazvať krvou bez krvných teliesok. Ale lymfovody nachádzajú sa nielen

v čreve, lež v každej časti tela a preto čo sa v tele nespotrebovalo, (čo buňky zanechaly) lymfové cievočky to ssajú do seba a tu vssávaninu vedú do lymfovodu, z ktorého sa všetko zase do krve vylieva a po očistení v pľúcach zase do tela, pomocou srdca, prichádza.

DOKONČENIE ZAŽÍVANIA.

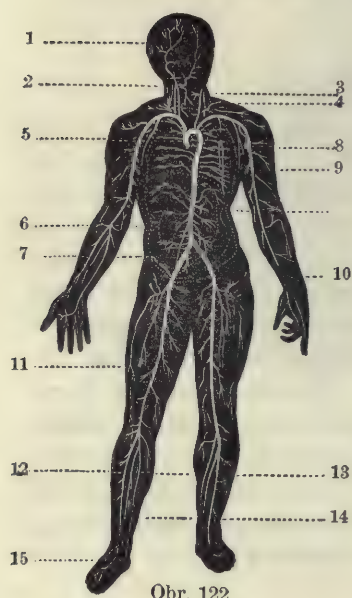
Počítajúc denne 2 pinty sliny, 8 pinty žalúdočnej šťavy, jednu a pol pinty brušnej sliny (pancreatic juice), 2 pinty žlče a 3 pinty pokrmu, — je všetkej tekutiny, denne do čriev prijatej, najmenej 2 gallony a skoro také samé množstvo je denne absorbované. Z tej tekutiny počas priechodu pokrmu cez črevo viac a viac sa absorbuje a asi 12 hodín po jedení, všetko čo pozostane z pokrmu a zo zažívacej tekutiny prechodí do hrubého čreva a síce v polopevnom stave. Tu už sotva odohráva sa trávenie, ačpráve žľazy horného oddielu hrubého čreva, tak zvané **Lieberkühnové krypty** vymiešajú šťavu, podobnú ku šťave tenkého čreva. Hniloba v hrubom čreve pokračuje, stále robí viac gásov a kyseliny, následkom čoho stavajú sa zbytky smrdiacimi, hustými, z toho robia sa výkaly, obsahujúce telu nepotrebné zbytky a vychádzajú z tela von. Črevá zdravého človeka vyprázdňujú sa regulárne najmenej raz denne. Z toho vidíme, že v ľudskom tele všetko sa vypotrebuje a len celkom daromné látky sú z tela odstránené.

VÝKONY KRVE.

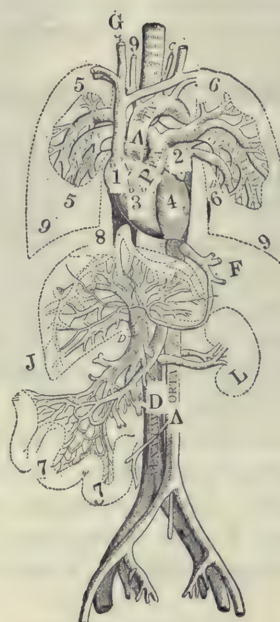
Ľudské telo pozostáva z buniek. Buňky potrebujú pokrm, vodu a kyslík. V tele nachádzajú sa zbytky, ktoré musia byť odstránené a konečne telo potrebuje jednakú teplotu. Pokrm dostávajú buňky cez zažívací kanál; ale v tele musí byť také usporiadanie, aby i ďalej ležiace buňky na príklad v modzgu, rukách a v nohách boly pokrmom a vodou zaobstarané. Kyslík prichádza k buňkám cez pľúca; ale kyslík musí byť v celom tele podelený a k buňkám privádzaný. Zbytky zanechávajú telo cez pľúca a cez ľadvienky; ale buňkové zbytky musia byť odvádzané najprv z buniek do pľúc a do ľadvín a až tak môžu byť z tela odstránené. Teplota tela povstáva horením pokrmu v buňkách; ale v istých čiastkach tela, jako ku príkladu v pečeni a vo svaloch je primnoho tepla, kdežto v zovňajších čiastkach tela nie je dosť tepla. Preto musí byť zariadenie podelenia tepla tak, aby buňky nemaly ani primnoho, ani primálo tepľa. **To všetko koná krv. Výkonom krve je zaobstarať buňky pokrmom, vodou a kyslíkom, odstrániť zbytky z buniek a privádzať teplotu z teplejších do studenejších častí tela.** Krv tečie medzi buňkami, krmí ich, dáva im kyslík, posbiera a odlučuje zbytky, chladí horúce a hreje studené buňky. Tú celú prácu umožňuje **obeh krve.**

KRV.

Krv je červená, slaná tekutina, pozostávajúca z pevných a z tekutých častí, ktoré sú tak husto spolu smiešané, že len pri silnom zväčšení drobnohľadom môžeme ich složenie pozorovať. Pevnú časť krve tvoria biele a červené látky tak zvané **krvné telieska** (corpuscles). Červených teliesok je viac než bielych; sú to veľmi malé, na podstať bielkovitej buňky, ale bez

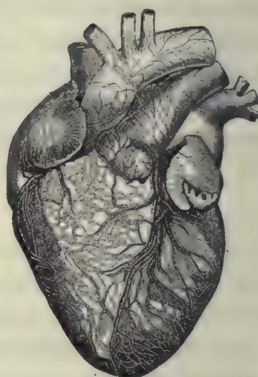


Obr. 122



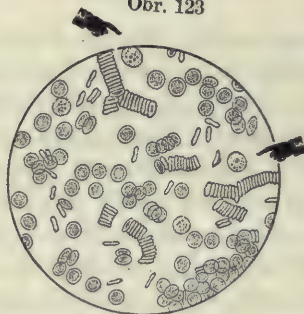
Obr. 123

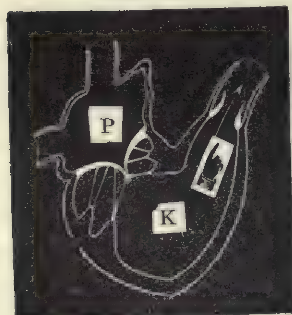

Obr. 126


Obr. 127



Obr. 128

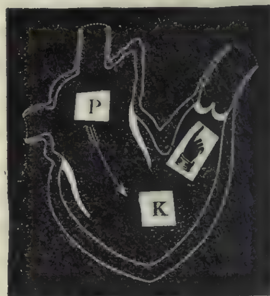

Obr. 124



Obr. 129



Obr. 125



Obr. 130

XII. tabuľka. Činnosť obehového systému.

VYSVETLENIE XII. TABUĽKY.

OBRAZ 122. 1, tepna tváre; 2, krkavica; 3, obratľová tepna; 4, podkľučková tepna; 5, srdečnica (aorta); 6, brušná tepna; 7, kýčľová tepna; 8, podpažná tepna; 9, ramenová tepna; 10, vretenová tepna; 11. stehnová tepna; 12, hnátová tepna; 13, lýtková tepna; 14, 15, nohové tepny (dorsalis pedis Artery).

OBRAZ 123. Náčrtok ústrojov krvného obehu. 1, pravá predsieň; 3, pravá komora; 2, ľava predsieň; 4, ľavá komora; 5, 5, pľúcna tepna a žila pravých pľúc; 6, 6, pľúcna tepna a žila ľavých pľúc; 7, 7, črevá; 8, pečeňa; 9, 9, pľúca; A. aorta (srdečnica); P, pľúcna tepna; hrdlová žila prinášajúca krv z hlavy a z krku; F, pečeňová tepna; J, pečeňa; L, ľadvienka D, dolná žila dutá.

OBRAZ 124. Krvné telieska červené a biele; rúčky znázorňujú dve biele telieska.

OBRAZ 125. C, C, červené krvné telieska; niektoré sú ploché a zväčša sa srážajú; 1, 2, 3. 4, 5, rôzny tvar bielych teliesok.

OBRAZ 126. Náčrtok srdco-pľúcnych ciev. a, pravá predsieň; b, pravá komora; c, pľúcna tepna; d, pľúca; e, pľúcna žila; f, ľavá predsieň; g, ľavá komora; h, srdečnica; i, žila dutá.

OBRAZ 127. Srdce, tepny, žily a nervy.

OBRAZ 128. Hmatanie tepu (pulsu).

OBRAZ 129—130. Dutiny srdca. P, P, predsieň; K, K, komora. Medzi P, K, obraz 106 vidíme predsieňo-komorovú klapku zatvorenú a na obrazu 107. je ona otvorená. Rúčky vyobrazujú klapky v krvných cievách na obrazu 106. otvorené a na 107. zatvorené.

jadra a obsahujú **haemglobin,** plný kyslíku a **haematin,** obsahujúci železo.

Biele telieska (leukocyty) obsahujú jadro a je ich v krvi značne menej, než červených teliesok, ale sú väčšie. Behom zažívania a pri chorobách, ku príkladu pri bľadničke stúpa počet bielych teliesok značne. Biele telieska menia veľmi svoju podobu a živo sa pohybujú; sú ony armádou nášho tela.

Tekutá časť krve je bľado-vodnatý, lepkavý roztok a obsahuje bielkoviny (Fibrin a Albumin), tuk (masť), cukor, soli a rôzne gázy, z ktorých najdôležitejšími sú kyslík a uhličatá kyselina. Tekutá masť menuje sa **plasma.**

Krv nie je v ľudskom tele rozliata, ale tečie bez oddychu s najväčšou pravidelnosťou jako nejaký prameň v tepnách a v žilách cez telo. Každý, i ten najzdravší človek, má dvojakú krv: čistú, jasno-červenú, zdravú a nečistú, temno-červenú, nezdravú krv. Čistá krv tečie tepnami (viď výnimky v knihe "Anatomii") a nečistá krv tečie žilami. Počas celého žitia niet ani okamihu, aby v ľudskom tele bol úplný pokoj a práve od tej ustavičnej práce, od tej ustavičnej zmeny záleží život. Úplná nečinnosť v tele pôsobila by smrť. Krv obsahuje všetky výživné látky, ktoré sú k výžive potrebné a privádza ich k buňkám (Viď zažívanie a vssávanie). Každá buňka vyberá si z krve to, čo potrebuje a zbytky sú z tela jako výmetky odstránené; ony sú pomocou kyslíku spálené a premeňujú sa na vzduch, vniknú do krve, s krvou krúžia do pľúc a ztadiaľto sa vydychujú, kožou vyparujú, v pečeni a v ľadvienkach sa odlučujú a takým spôsobom sa z tela vyhadzujú.

Srdečnica vypúšťa vetvičky a tie vetvičky končia sa malými cievočkami, vlasu podobnými, ktoré menujeme **vláskovitými rúrkami** alebo **vlásečnicami.** Tie cievočky sú veľmi útle a preto môžu potravné látky (poneváč sú tekuté) cez steny vlásečníc premokať. Vo vlásečniciach teda je to miesto, kde sa všetky čiastočky tela vyživujú, berúc si z krve potravu, jakú k svojmu zachovaniu potrebujú. Vlásečnice nemajú žiadneho konca, ale tak, jak povstaly z útlych vetvičiek tepnových, tak sa zase v podobné vetvičky spájajú.

Náhle krv oddala buňkám zážívné látky, počne sbierať spotrebované a iné látky do seba, ktoré tiež premokajú cez steny vlásečnic do krve, ktorá

ich spáli kyslíkom a potom odvádza ich k srdcu. S touto výmenou, spotrebovaných látok za zdravé látky, zkazí sa krv a zčerneje.

Krv teda živí ľudské telo tak, že výživné látky, pomocou vlásečnic k čiastkam tela premokajú. A čo sa stáva s čiernou krvou? Obraz 105. znázorňuje spojenie tepien so žilami pomocou vlásečnic. Teplé vlásečnice obsahujú čistú krv; tie vlásečnice spojujú sa v útle žilky (vlásečnice žíl); tie žilky prijímajú zkazenú krv, sbiehajú sa s inými žilkami, spájajú sa s nimi a tvoria hrubšie žilky; tie hrubšie žilky sa opät spájajú a tvoria ešte hrubšie žily, až konečne sbehne sa celá čierna krv, z celého tela (okrem ramien a hlavy) do jednej veľkej žily, a tá vylieva celú čiernu krv do srdca a zo srdca do pľúc. Tú prácu konajú horná a dolná žila dutá, ktorými tečie tá čierna krv do srdca a síce do pravej predsiene, z pravej do pravej komory; z pravej komory vychádza veľká pľúcna tepna, ktorou prúdi krv do pľúc a tu sa pomocou kyslíku, vdýchaného pľúcami, očistí a po očistení tečie štyrmi žilami do ľavej predsiene srdca a z ľavej predsiene do ľavej komory a ztadiaľto ide zase cez srdečnicu (aortu) do celého tela a krmí buňky. Toto krúženie v tele menuje sa **obehom krve.** Obeh krve je dvojaký a síce: veľký a malý obeh. Čistá krv tečie z ľavej polovici srdca ku všetkým čiastočkam tela a náhle im pokrm oddala, a zkazené látky posbierala, sbehne sa z celého tela v pravej polovici srdca, ztadiaľto prúdi do pľúc, tu sa očistí a tečie nazpät do ľavej polovice srdca. Teda veľký obeh krve ide z **ľavej** polovici srdca cez celé telo do **pravej** polovici, a malý obeh z **pravej** polovici, cez pľúca do **ľavej** polovici.

Srdce sa stiahne za minútu asi 70 ráz a medzi piatym a šiestym rebrom cítime každé toto stiahnutie, ktoré je o mnoho silnejšie keď bežíme, alebo keď sa nastrašíme, alebo keď sme duševne sronení. Jestli priložíme ucho druhému človekovi na srdce, slyšíme pri každom stiahnutí sa srdca dve ťukania (bitia), ktoré i sami na svojich telách môžeme cítiť. Tie ťukania, podobajúce sa ťukaniu hodiniek, povstávajú následkom srazenia sa srdečných klapiek a síce: jedno ťukanie pochodí od klapiek srdečnice a pľúcnej žily a druhé od klapiek ležiacich medzi predsieňami a komorami srdca. Klapky sú na to, aby krv nazpät tiecť nemohla. Keď sa srdce stiahne, tlačí sa krv z oboch komôr na všetky strany a beží nielen do tepien, ale chce tiecť i nazpäť do predsiene zkadiaľ vyšla. Aby sa to stať nemohlo, sú klapky medzi komorami a predsieňami, ktoré sa z predsiene do komory otvárajú ale z komôr do predsieň sa otvoriť nemôžu, ako sme to vysvetlili v knihe Anatomie, čo viď tam.

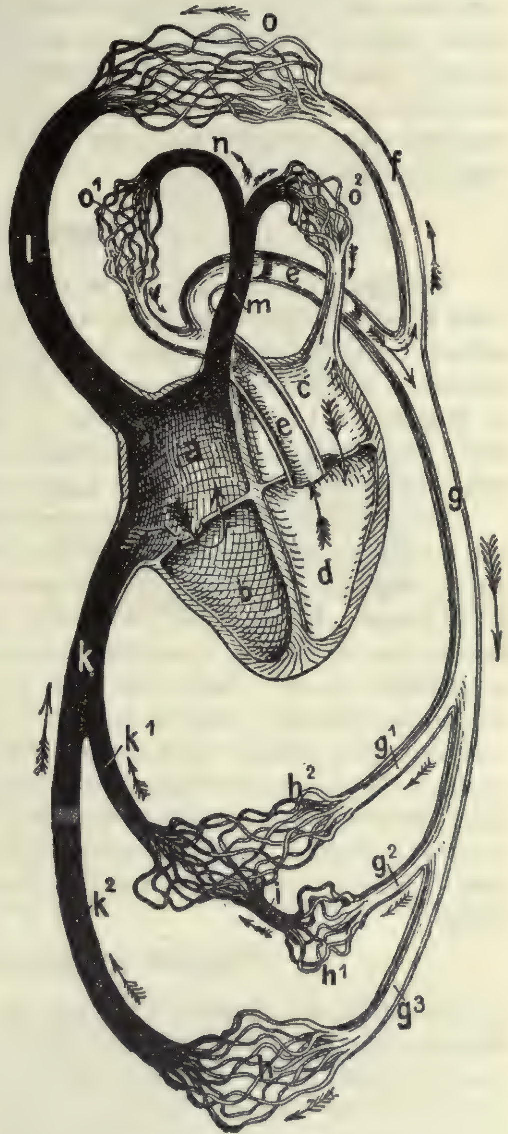
VÝKONY SRDCA.

Srdce je najpilnejší ústroj ľudského tela. Od prvého vzdychu až do posledného vydýchnutia pracuje ustavične vo dne i v noci. Dieťa v kolíske nemá ešte ani svalovú ani modzgovú činnosť, pľúca dýchajú zdlhavo, ale srdce už pracuje a učiní 140 úderov za minútu, 200,000 úderov za deň alebo 70 millionov úderov za rok. Srdce dorastlého človeka bije len polovicu tak rýchle, vzdor tomu udrie do roka viac než 35 millionov razy. Tento ohromný počet uznáme ešte o mnoho význačnejším, keď považime, že jednotlivý úder srdca predstavuje značný výkon práce. Pomyslime len,

že srdce vháňa všetku krv k pľúcam a opät ju od pľúc odháňa; vysiela veškerú krv celým telom do všetkých ústrojov, do najvzdialenejších čiastok, do najjemnejších, najtenších krvných ciev a cievočiek ľudskej mašiny. K tomu je potrebná značná sila a túto veľkú prácu koná srdce vo dne i v noci nepretržite.

Jasné cievy značia žily a temné cievy tepny. Pletivo znamená vlásečnice. Krv prúdi smerom šípami označeným.

a, pravá predsieň; b, pravá komora; c, ľavá predsieň; d, ľavá komora; e, srdečnica; f, vystupujúca srdečnica; g, sostupujúca srdečnica; g1, g2, g3, rozvetvenie sostupujúcej srdečnice v prsiach, v bruchu a v dolných okončinách; h, h1, h2. sieť vlásečníc sostupujúcej srdečnice a jej vetviev; 1. systém vratnice; k, k1, k2, sbieracie vetve dolnej žily dutej; 1, horná žila dutá; m, pľúcna tepna vychádzajúca z b, a obsahujúca tmavú krv; n, rozdeľovacie vetve pľúcnej tepny v pľúciach; o1, o2, pľúca.



Obraz 131. Obeh krve.

Či pracujeme telesne, či duševne, — v noci keď spíme, keď všetky ostatné ústroje odpočívajú, keď pľúca zdlhavejšie dýchajú a tak odpočívajú — srdce okrem malého okamžiku vždy pracuje. Preto každý rozumný človek má vedieť, v čom záleží jeho život a jako má žiť, aby si zachoval srdce pri zdraviu, aby ono svoje výkony pravidelne konalo a krvou

celý organismus zásobovalo. V prvom rade opojné nápoje sú pravou otravou srdca. Sú to tak rečeno nervové jedy, ktoré srdcu viac škodia než iným ústrojom. Ďalej máme vedeť, že každé nepravidelné stupňovanie telesnej činnosti, každá ťažká a nemierna práca, šport, zábava, tanec, ktoré privodia nepravidelné stupňovanie srdečnej činnosti, škodia srdcu. A nezapomnime ešte na jeden veľmi dôležitý výkon nášho srdca, tak zvanú duševnú činnosť. V radosti srdce podskočí; v ľaknutí zarazí sa. Každý mysliteľ, každý umelec, každý duchom tvoriaci, každý, kto v svätom nadšení oddáva sa veľkej idey, býva pri tom celým srdcom, vloží do diela kus vlastného **"Ja"**, svojho vlastného srdca — na úkor svojho srdca. Prosím zapamätajme si to dobre.

OBEH KRVE.

Predsiene a komory srdca sa ustavične sťahujú a rozťahujú. Rozťahovanie komôr je súčasne so sťahovaním predsieň. Predsiene a komory oboch polovíc srdca pracujú prísne súčasne. U zdravého človeka rozširujú sa komory a predsiene každú minútu asi sedemdesiat razy a práve toľko ráz sa sťahujú. S každým sťahovaním sa komôr ženie sa vlna krvná do srdečnice i do tepny pľúcnej, ktorú môžeme nahmatať na rôznych miestach, najlepšie na vretenovej tepny ruke a na prednej stene hrudníka.

Predpokladajme, že v tomto okamžiku komora ľavého srdca sa sťahuje; tým ženie krv do srdečnice, ztadiaľto tečie ďalej nahor a dolu do jednotlivých vetvičiek srdečnice. V tom samom okamžiku ženie na druhej strane pravá komora krv do pľúc. Poneváč, jak sme už o tom hovorili, stiahnutie komôr deje sa súčasne s roztiahnutím predsieň, preto v tom okamžiku naplní sa nečistou krvou. Tak prúdi vlna za vlnou z ľavej komory telom, prechádza do vlásečnic, oddáva tu svoj kyslík a prijíma za to uhličitú kyselinu a tiahne potom pomaly cez hornú a dolnú žilu dutú ku pravej predsieni (veľký obeh). Ztadiaľto dostáva sa do pravej komory a z pravej komory pľúcnymi tepnami, obsahujúcimi nečistú krv, do pľúc; v pľúcach oddáva uhličitú kyselinu a prijíma kyslík. Potom prúdi pľúcnymi žilami (obsahujúcimi krv čistú) do ľavej predsiene a ztadiaľto dostáva sa zase do ľavej komory (malý obeh).

VÝKONY LYMFOVÉHO SYSTÉMU.

O lymfovom systéme písali sme už pri zažívaní. Jako pod mestskými ulicami máme trojaké rúry totiž; gásové rúry, vodovody a stoky, tak i v ľudskom tele sú trojaké cievy a síce: červené, modré (čierne) a biele. Červené cievy (tepny) dostávajú svoju barvu od červenej, čistej krvi a modré (čierne) cievy (žily) od nečistej, zkazenej krvi. Tretí druh ciev obsahuje bielu látku a preto sú ony bielej barvy a menujú sa mliečnymi alebo lymfovými cievami. (Viď "Strebanie".) Obsah bielych ciev menuje sa lymfou, ktorá pozostáva z tekutých a pevných častí. Tekutú časť tvorí lymfová plasma a pevnú časť lymfové telieska. Zvláštnym druhom lymfy je chylus, vyrábaný v tenkom čreve počas zažívania, ktorý hrá veľkú úlohu vo výžive a v obnove krve (Viď "Strebanie"). Lymfové cievy sú vo voľnej súvislosti s krvnými cievami; ony sbierajú zbytky a zvyšky výživnej

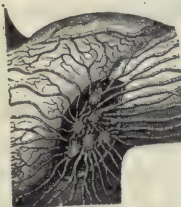
XIII. tabuľka. Lymfový systém a jeho činnosť.



Obr. 132



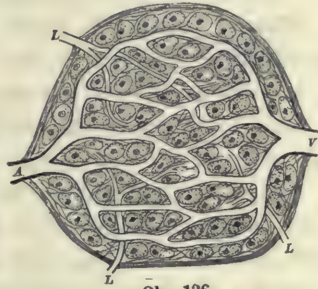
Obr. 133



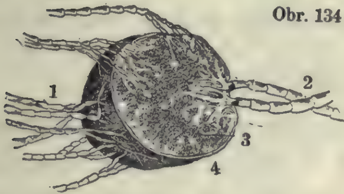
Obr. 134



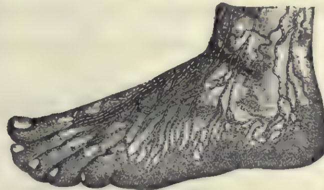
Obr. 135



Obr. 136



Obr. 137



Obr. 138

OBRAZ 132. Hlavné cievy lymfové.
OBRAZ 133. Lymfové cievy dlane a ruky.
OBRAZ 134. Lymfové cievy a žľazi podpazušia.
OBRAZ 135. Prierez lymfové žľazy. a, b, lymfové cievy; c, lymfové tkanivo; d, kôrová povrchná hmota; e. lymfová cesta; f, vláknatá kapsuľka čili pošvička vedúca v rozdieloch (g) do žľaznej látky.
OBRAZ 136. Spájanie sa buniek s krvnými a lymfovými žilami a so spojovacím tkanivom. A, tepna; V, žila; L, lymfovod.
OBRAZ 137. Lymfová žľaza; 1 2, lymfové cievy; 3, buňka; 4, spojujúce tkanivo (pošvička).
OBRAZ 138. Lymfové cievy ľavej nohy.

tekutiny vychádzajúcej z vlásečnic do tkaniva a prinášajú ju do žíl. Lymfové žily vyvíjajú sa všade v blízkosti vlasečnic a spájajúc sa stále s väčšími žilami, tvoria dva hlavné lymfovody a síce jeden pravý lymfovod a prsný ľavý lymfovod. Z dolnej polovice tela ide lymfa do ľavého, prsného lymfovodu (Thoracic duct) a z hornej polovici tela vylieva sa lymfa do pravého lymfovodu. Systém lymfových ciev je na mnohých miestach prerušený lymfovými žľazami, ktoré nachádzajú sa vo veľkom počte v ľudskom tele a môžeme ich považovať za policajtov nášho tela, lebo každá podozrelá látka, skôr-neskôr, dostane sa do ich moci a je tam, tak rečeno, do žalára vrhnutá.

Lymfové žľazy chránia ľudské telo od jedov, lebo všetky zbytky a

zvyšky prv, než by sa dostaly do krve, sú pomocou týchto žľaz (bielych teliesok, z ktorých žľazy pozostávajú) prečistené.

Obehový systém končíme s nasledujúcimi poznámkami:

1) Každá krvná cieva putuje cez vlásečnice tkaniv.

2) Všade medzi tými spletenými tkanivami nachádza sa jedna bezbarevná tekutina tak zvaná lymfa, ktorá obklopuje krvné vlásečnice asi tak, jako voda obklopuje trávu a burinu v močarinách. (Vidz Tabuľku XIII. Obraz 136.)

3) Lymfa a plasma zamieňajú sa ustavične cez steny krvných ciev.

4) Plasma prijíma z lymfy všetko, čo je telu nepotrebné, — všetko čo musí putovať ďalej v krvi, aby sa s tým poriadok učinil.

5) Lymfa dostáva z plasmy všetkú výživu pre tkanivo.

6) Krv v tepnách je výsledkom pokrmu, ktorý jieme, a vzduchu, ktorý dýchame. V krvi sú všetky potrebné látky, jaké telo potrebuje.

7) Nečistá krv v žilách sú té pozostatky, z ktorých lymfa oddialila kyslík a iné telu nášmu potrebné látky a zamenila ich uhličitou kyselinou a inými zbytkami, ktoré musia byť z tela oddialené; iným slovom čierna krv obsahuje mnoho zbytkov, pochádzajúcich z tkaniv a málo výživy pre tkanivo.

Z toho nasleduje, že lymfa je pre ľudské telo tak dôležitá, jako samá krv, obe musia putovať bok pri boku a jedna bez druhej bola by zbytočná.

VÝKONY DÝCHACÍCH ÚSTROJOV.

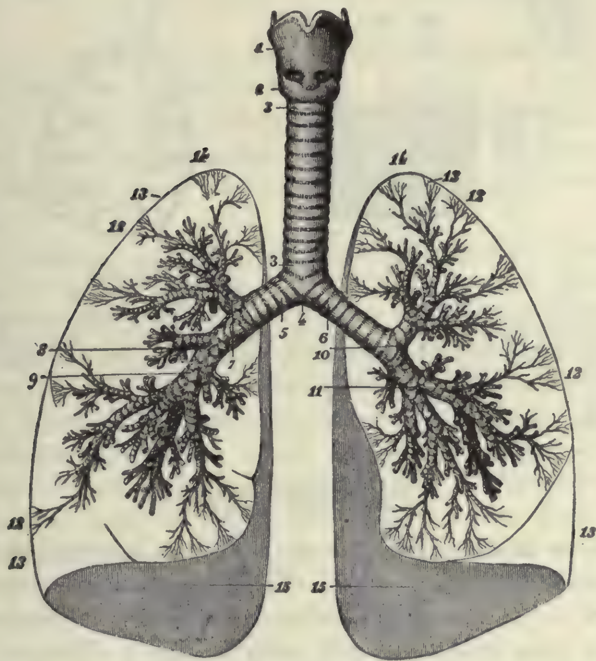
Čím viac dýchania, tým viac kyslíka; čím viac kyslíka, tým viac sily.

Opis stavby dýchacích ústrojov najde ct. čitateľ v knihe Anatomii a na tomto mieste pohovoríme zkrátka o ich výkonoch. Vo vnútri tela odohráva sa nepretržitý výkon spaľovací, k čomu poskytujú pálivo zažívacé ústroje (Viď okysličanie). To ustavičné horenie (okysličanie) umožňuje dýchacie ústroje, lebo ony dodávajú k tomuto výkonu potrebný kyslík a vynášajú z tela po spálení pozostalé zbytky, zvlášte ale uhličitú kyselinu. Výkon stálého prijímania kyslíka a ustavičného odstraňovania zbytkov je veľmi dôležitý. Človek by musel zahynúť otravou uhličitej kyseliny, jestli by prístup vzduchu nebol umožnemý. Všetko živé musí dýchať. Človek môže sa obísť bez pokrmu za dlhší čas, bez vody za pár dní, ale bez vzduchu musí zahynuť za minútku alebo dve.

Vzduch prichádza do pľúc ústami, nosom a priedušnicou. Prv, než by sme povetrie vdýchnuli, ono sa v nose prefiltruje, zahreje. Z toho môžeme sa poučiť to, prečo máme dýchať nosom a nie ústami. Priedušnica delí sa na dve prieduchy a té prieduchy zase sa rozvetvujú, tvoriac menšie priedušky až konečne okolo posledných ich výbežkov hromadia sa buňky, ktoré sú hroznovite sriadené. Každá buňka vyzerá jako mešec; v týchto mieškoch odohráva sa výmena plynov (gásov) a tá výmena je dýchanie. Té malé buňky sú nielen medzi sebou vzájomne spojené ale spájajú sa i s príslušnými vetvičkami priedušiek a sú opletené sieťou vlásečníc pľúcnej tepny, ktorá privádza spotrebovanú, uhličitou kyselinou nasýtenú krv do pľúc, aby v pľúcach, jako v nejakej chemickej dielni, bola od tejto uhličitej kyseliny očistená, občerstvená a zlepšená.

DÝCHANIE.

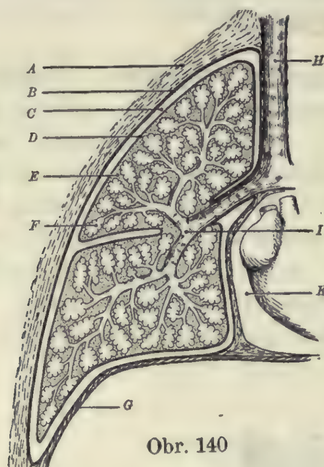
Dýchanie pozostáva z neprestajného vťahovania a vypúšťania povetria do pľúc. Pri dýchaní pľúca sú bernými ústrojami, kdežto prácu stláčania a rozťahovania konajú prsné svaly. Bránica (priepona), na ktorej pľúca spočívajú, tvorí pokrývku nad brušnou jamou, pri dýchaní je tlačená pľúcami a prenáša ten tlak na boky. V tom istom čase rebrá sa podvihnú a zväčšia rozmer prs. Pružné pľúca usilujú sa zaujať čím viac miesta v prsnej dutine, prúd povetria však dostane sa cez priedušnicu a jej vetve do prázdnych komoriek pľúc, čoho následkom je priebeh dýchania. Krv sa očistí v pľúcach, vráti sa do srdca a ztadiaľ pohne sa na svoju obvyklú cestu cez



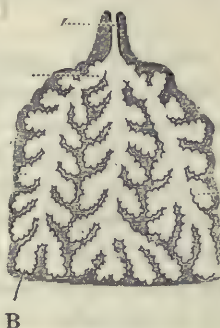
Obraz 139. Priedušnica, prieduchy s vetvami a pľúca v priereze.
1, 2, hrtan; 3, 4, priedušnica; 5, 6. prieduchy; 7, 8, 9, 10, 11, priedušné cievočky (bronchial tubes); 12, 13, 14, 15, povrch pľúc.

ľudské telo, vydýchané povetrie však sobere so sebou všetkú nečistotu krve. Počas tohoto priebehu krv sa premení z tmavo-červenej barvy na jasnočervenú.

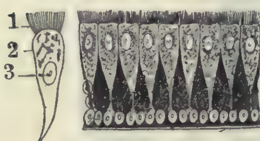
Musíme ešte podotknúť, že buňky pokrývajúce priedušnicu a niektoré z jej vetvičiek, vysielajú z ich povrchu 20-30 tenké, nitkám podobné výbežky alebo brvy tak zvané cilia. Tie cilia chránia nás proti zárodkom a proti prachu, ktoré dostávajú sa do dýchadiel dýchaním povetria. Každé cilium pohybuje sa nahor ku ústam a tým pohybom vymieta šliam a s nim prach i iné zárodky do hltana, a z hltana vykašľujeme ích von.



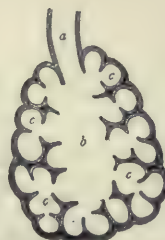
Obr. 140



Obr. 142



Obr. 141



Obr. 143.

OBRAZ 140. Prierez prsnej klietky. A, svaly, rebrá atď'. B, prsná blana (podhrudnica); C, prsný priestor; D, prsná blana ako futro pľúc; E, spojovacé tkanivo pľúc; F, buňky pľúc; G, prepona; H, priedušnica; I, pravý prieduch; K, priestor v ktorom leží srdce.
OBRAZ 141. Cilia buniek. 1, cilia; 2, buňka; 3, jadro (nucleus).
OBRAZ 142. Buňky.
OBRAZ 143. Konečné výbežky.

ČISTENIE KRVE.

Čistenie krve zkrátka deje sa tak, že čierna krv tečie z pravej komory srdečnej pľúcnou tepnou do pľúc. Pľúcna tepna rozvetvuje sa v pľúcach až do vlásečníc a tu jako sieť, obaľuje všetky pľúcne buňky. Vdychnutý vzduch pustí zo seba kyslík cez útle steny buniek a vlásečníc ku krvi a krv vydáva tou samou cestou uhličitú kyselinu a vodnú paru do buniek. Takým spôsobom nečistá krv okysličeje, očistí sa a kyselina, vodná para a čiastka vzduchu so zbytkami dusíka, vydychujú sa von. Z toho môžeme sa poučiť tomu, že žiadon liek nie je tak posilňujúci, jako silné, hlboké vdýchnutie sviežeho povetria. Čisté povetrie je najlacnejšia vec na svete a najvážnejšia potreba života. Nech nám je ono teda nie zriedkavosťou. Čisté povetrie je hlavná váha, hlavná struna v hodinách nášho života. Vdýchnutia sú ťukania sekundníka, reguľujúceho beh nášho života. Jestli dýchame čistý vzduch, tým sa čistí naša krv, budeme zdraví a dožijeme sa dlhého veku.

VEDA DÝCHANIA.

Dýchanie je jedna z najvážnejších činností tela. Ba možno tvrdiť, že je ono najvážnejšia funkcia žitia. Často počuť o riadnej ventilácii — o nekonečnej hodnote čistého povetria. Knihy boly písané o liečivom účinku

prebývania v čistom povetrí. Čisté povetrie je neoceniteľné. Zdržovanie sa na sviežom povetrí účinkuje znamenite, lebo zabezpečí ono riadnu ventiláciu s čistým vzduchom. Popri čistote povetria, ale nie menej dôležitý je spôsob dýchania.

Človek, a podobne i zviera, musí jakoby hladom zomreť, jestli nemôže dostatočne dýchať. I v najzdravšom vzduchu človek ostane slabým a chorľavým, umierať bude pomaly pre nedostatok kyslíka (Oxygen), jestli nebude dostatočne dýchať. Pokrm nič neosoží, jestli málo jieme. Povetrie nič neosoží, jestli málo dýchame.

Čím viac dýchame,tým viac žijeme. Ktorý človek nedýcha dostatočne, má prse zapadnuté, ten na bársakom podnebí trpeť bude pre nedostatok kyslíka. Kdežto taký človek, ktorý tak dýcha, jako treba, má prse vysoké, čerpať bude z čistého vzduchu vždy dostatočné množstvo životanosného kyslíka.

Avšak s dýchaním nielen že bereme do seba kyslík, ale i vydávame zo seba jedovaté látky, ktoré sa v tele stále vyviňujú. Krv koluje v tele a pomaly sbiera jedovaté látky tvoriace sa z vypotrebovaných tkanín. Krv tie látky prináša do pľúc; dýchaním bšak vynášame tieto látky z pľúc a vymieňame ich kyslíkom, ktorý krv roznáša po tele a obnovuje ním vypotrebované tkaniny.

Často sa stretáme s ľud'mi, ktorí myslia, že potrebujú premenu povetria. Takým ľud'om vlastne nie premena povetria je zapotreby, ale zmena spôsobu, jakým povetrie užívajú. Výška len obťažuje pľúcam dýchanie. Nedávno istý učenec vyhlásil to podivuhodné objavenie, že zpomedzi tisíc osôb menej než jedno procento bolo takých, ktorí náležite dýchali. Ten istý učenec i to oznámil, že zpomedzi ním pozorovaných l'udí všetcia, ktorí následkom náležitého dýchania mali pľúca dobre vyvinuté, dokázali sa byť zdravými tak v sile, jako i v schopnosti a telesnej kráse.. Zpomedzi týchto dvaja mužskí a dve ženy boly slávnymi spevákmi. Jedna žena bola chýrečná herečka. Dvaja mužskí boli veľkokupcami, ktorí sa na tento stupeň vlastnou prácou a usilovnost'ou vyvýšili. Jedon bol svetochýrnym kazateľom; druhý, najslávnejším zápasníkom tejto krajiny.

DÝCHANIE JE ŽIVOT.

Dýchanie je životom ustanovené. Človek môže žiť bez pokrmu štyridsať, päťdesiat i šesťdesiat dní. Bez nápoja viac než desat' dní možno obstáť. Bez povetria päť minút žiť nemožno. Zo všetkých pokrmov kyslík, povetrie, je najvážnejší. Tento pokrm užívame dýchaním. Čím viac dýchame, tým viac kyslíka užívame. Čím viac kyslíka je v tele, tým silnejšie je ono, čím viac dýchania, tým viac kyslíka, čím viac kyslíka, tým viac sily.

Z náležitého upotrebovania pľúc vždy vyniká sila. Medzi všetkými zvieratmi tohoto sveta, od myši, ktorá vydýcha 150 razy za minútu, až po slona, ktorý za minútu 60 razy vydýcha, jedno je pravidlom: čím silnejšie je zviera, tým voľnejšie a hlbšie dýcha a tým viac kyslíka spotrebuje. V pomere svojej veľkosti mravec je dvadsať razy silnejší, než vôl, a spotrebuje 8 razy viac kyslíka.

Veľkí ľudia dýchajú hlboko.

To isté pravidlo platí i ohľadom ľudí. Významní ľudia dýchali hlboko. Veľkí vodcovia mávali vysoké prsia. Slávni mužovia, jako Napoleon, Martin Luther, Cromwell, Daniel Webster, Gladstone, všetcia vynikali v tom ohľade. Významní štátnici, veľkí generálovia, chýrni kazatelia, chýrni zápasníci — Bismarck, Wellington, Phillip Brooks, John J. Sullivan — všetci mali ten zvyk, že hlboko dýchali, následkom čoho mali pľúca vyvinuté, prse plné, životné sily v úplnej miere.

Praktická hodnota dobre vyvinutých pľúc.

Zo všetkého toho vysvitá, že pľúca, ktoré stále pracujú, dodávajúc telu každodennú zásobu životadajného kyslíka, vynášajúc z tela všeliaké nahromadené otravy — také pľúca majú neoceniteľnú praktickú hodnotu.

Každý rozumný človek musí uznať, že je to skutočne pravda, že ku pokroku v živote potrebujeme zdravie a silu. Jestli človek má tieto, má ich z tej príčiny, že svoje pľúca náležite upotrebuje, že čerpá z povetria dodatočné množstvo kyslíka. Jestli ale nemá zdravie, vtedy nech vyviňuje svoje pľúca, nech sa naučí upotrebovať ich tak, aby z povetria, v ktorom žije, čerpal dostatočnú zásobu kyslíka a zároveň vypúdil z tela jedy, ktoré, keď tam ostanú, zapríčinia neduh, chorobu a predčasnú smrť.

Tisíce ľudí umierajú každoročne len za to, že nevedia dýchať.

Hlboké dýchanie je najlepším liekom proti chorobe. Nemoc napáda len nevyvinuté pľúca. Náležité upotrebovanie pľúc je najlepším prostriedkom proti suchotinám. Ba čo viac, životné sily pochádzajúce z náležitého dýchania z vyvinutých pľúc, chránia človeka od všetkých nákazlivých nemocí. Keď sú prse suché a zapadlé, keď je telo shrbené, po dajakom napnutí síl pokazuje sa závrat v hlave, silné klopanie srdca a trhaný dych; keď je hlas slabý, keď sa pokazuje veľká náklonnosť na prechladnutie, zachrípnutie, alebo iné onemocnenie hrdla; keď je koža bľadá, keď sa dostaví nechuť do jedla, ztrata energie, sily, — ktorýkoľvek z týchto príznakov označuje, že pľúca nie sú dostatočne vyvinuté, že dýchanie nie je riadne. Všetky tie neduhy majú pôvod bezprostredne v nedostatočnej zásobe kyslíka a neodstránia jedu z tela.

Pri náležitom dýchaní boly by tie vady nemožnosťou. Z druhej strany však úplne vyvinuté pľúca a ich náležité upotrebovanie znamenajú dostatočnú zásobu toho najcennejšieho zo všetkých pokrmov — kyslíka, jako i stále odstraňovanie jedov, ktoré krv do pľúc prináša. Takýto stav vecí nasledujú: vysoké prse, čistá koža, bystrý zrak, silný hlas a všeobecné zdravie.

Veľkí ľudia majú veľké, činné pľúca.

Dýchanie je v skutočnosti najvážnejšia činnosť žitia. Kto si je toho povedomý, opýta sa: "Či ja môžem vyvinúť moje zvädlé pľúca a zapadnuté prsia do ích riadnych rozmerov a sily? Jestli áno, jakým spôsobom to môžem dosiahnuť?"

Odpoveď na této otázky je krátka a určitá. Dobre upotrebované pľúca sú zdravé. Aby si ich úplne vyvinul, cvič sa v gymnastike dýchania, nauč sa upotrebovať svoje pľúca, potom ale upotrebuj ich. To je všetko. Keď prirodzene dýchaš, to ešte neznačí, že dýchaš dostatočne.

Dakto môže povedať: "Ja vždy dýcham prírodzene; či to nepostačí?" Nie, nepostačí ani najmenej. U väčšiny ľudí prírodzene dýchať značí dýchať

nedostatočne. Takých ľudí treba naučiť dýchať. Pri dôležitých návodoch úloha tá nie je ťažká. A nemožno pochybovať o tom, že ani čas, ani peniaze, ani všetko namáhanie v iných smeroch neprinesie človekovi zdravia, sily a krásy v takej miere, jako náležité dýchnie.

Deti dýchajú prirodzene, bez silenia. Časom však predsa pribývanie rokov, zvyky civilizovaného žitia: tesné šatstvo, športy (z ktorých podajedny, na pr. byciklovanie, veslovanie atď. krčia prsia), nedostatočne prevetrované bydliská, neprirodzené zábavy — to všetko ničí zvyk, v treťom roku života prsia obyčajne padajú, sťahujú sa, dych stáva sa krátkym a trhaným. Čoskoro takýto "prirodzený" spôsob dýchania stane sa zvykom.

Väčšina ľudí upotrebuje pri dýchaní len malú čiastku pľúc. Pre nedostatok náležitého množstva kyslíku, ľudia podliehajú chorobám rozmanitého druhu. Mužskí práve tak jako i ženské vedia vždy, že im "dačo chybuje", že tá unavenosť, tlumená nálada, ztrata, časté zachladnutie a množstvo energie, žltá tvár, slabosť hlasu a iných neduhov majú svoje príčiny; ale to ľudia nevedia, že im chybuje kyslíku, najvýznamnejšieho zo všetkých pokrmov.

VÝKONY NERVOVÉHO SYSTÉMU.

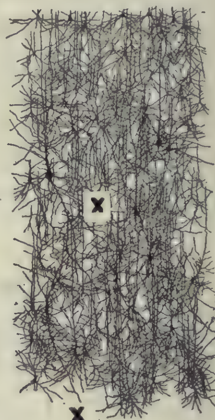
V knihe anatomii hovorili sme, že ľudské telo pozostáva z mnohých častí a každá časť koná zvláštnu prácu. Žalúdok, koža, pečeňa, kosti, ľadvienky, svaly, srdce a pľúca majú nielen svoje zvláštne úlohy, ale všetky té ústroje musia pracovať nepretržite, a súhlasne jedon s druhým, aby telo, jako celok, mohlo pracovať a v zdravom stave sa zadržať. Avšak kde je mnoho práce a kde mnohí ľudia spolu pracujú, tam musí byť dajaký forman, dajaký kontrolór, dajaký riaditeľ, aby dal pozor na robotníkov a na mašinu, jako ku príkladu pri parostrojoch, kde mašinista riadi celú mašinu a drží ju pod kontrolou. Tak je to i v našom tele. Súhlasné riadenie všetkých ústrojov tela stojí pod kontrolou nervového systému.

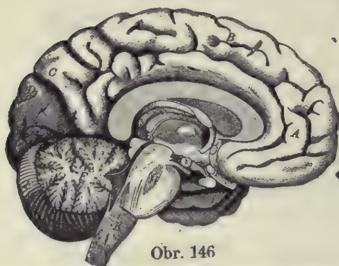
Ľudské telo je mnohými najrozmanitejšími nervami pretkané. Pomocou nervov riadi modzog celé ústrojné telo i všetky jeho časti a náhle prijme duševné alebo hmotné dôjmy, rozposiela ich zase po celom tele jako odrazy svojho strediš'a. Pod slovom "Nervový systém" rozumieme teda veľký a malý modzog, miechu a všetky nervy ľudského tela. Nervový systém spája, kontroluje a riadi výkony rozličných častí a orgánov tela tak, aby všetky súhlasne, okamžite, vždy na čas, pracovaly. Celý nervový systém môžeme porovnať ku telegrafickému rozvetveniu drôtov, ktoré na všetky strany sa rozbehujú a pomocou týchto drôtov prijímajú a posielajú sa zprávy a odkazy zo stanice na stanicu, na všetky strany a zo všetkých strán zase nazpät k staniciam. Modzog a miecha sú centrálnou (ústredňou) stanicou, nervy telegrafičnými drôtami a končeky nervov rôznymi podstanicami. Telegrafičné stanice spojené sú drôtami a pomocou týchto drôtov môže sa telegrafista jednej stanice poruzumeť s telegrafistom druhej, d'alšej stanice. Tak je to i v našom tele; modzog je spojený s miechou a so všetkými nervami tela pomocou končekov nervových, prijíma zprávy z každej strany a posiela rozkazy do každej strany tela. Dľa všetkého máme zvláštne nervy, pre dojmy a výkony citu, pohybu, výživy, rozumu, pamäti, hudby atď. a modzog je riaditeľom

všetkých prác nášho tela. Ku príkladu: Spadlo vám niečo do oka? V tom okamžiku slzné žľazy oka usilujú sa odstrániť príčinu bôľu. Pri zľaknutí zbľadnete a triasete sa a na okamžik srdce prestane biť. Alebo dotknete sa prstom horúceho železa a hľa, v tom okamžiku odtrhnete ruku od železa. Alebo sa dobre nahneváte — v tom okamžiku zčerveneje celá tvár. V radosti zaiskrí sa oko a tepny rýchlejšie bijú. Myšlienky na ošklivé veci spôsobujú mdloby a vracanie atď., atď. To všetko riadi sa pomocou nervového systému, ktorého vladárom je modzog.


Obr. 144


Obr. 145





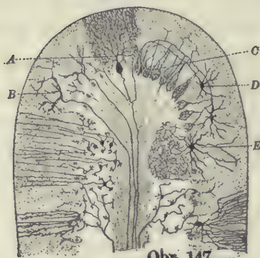
Obr. 146



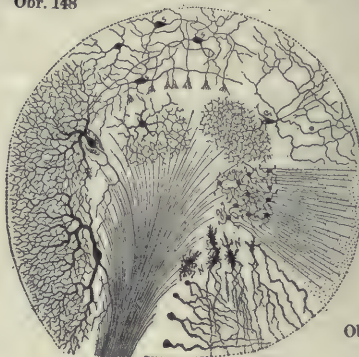
Obr. 148



Obr. 149



Obr. 147


Obr. 150

XIV. tabuľka. Činnosť nervového systému.

OBRAZ 144. Nervový systém.
OBRAZ 145. Pologule modzgu veľkého.
OBRAZ 146. Prierez modzgu.
OBRAZ 147. Buňky malého modzgu; tie sú vodičmi našich pohybov. A, D, E, buňky; B, C, vlákna.
OBRAZ 148. Na tomto vyobrazení vidíme jako sú nervy (N) na svaloch (S) prirastlé. Ručičky pokazujú končeky nervov.
OBRAZ 149. Jedon pár miechových nervov; O, odstredivé a D, dostredivé nervy.
OBRAZ 150. Znázorňuje rôzne základné živly šedej vrstvy veľkého modzgu. X, nervové vlákna šedej hmoty veľkého modzgu; tie vlákna idú nahor, dolu a krížom- krážom.

DIVY ĽUDSKÉHO MODZGU.

(Dľa Buechnera.)

Slávny professor Ruschke vo svojom diele o lebke, modzgu a duši človeka hovorí: "V modzgu nachádzame vrchy, doliny, vodovody, potoky, rieky, háky, rohy, stromy, snopy, harfy atď. a nikto ešte neyyzkúmal význam všetkých týchto útvarov." Nezasvätencovi zdá sa byť modzog jednoduchou slepeninou, avšak tá myšlienka spočíva na chybných pokladoch, lebo modzog pozostáva z nesčíselných, najumelejšie spletených nervových vlákien, z celého tela prichádzajúcich, ktoré majú veľký počet uzlíkov alebo samostatných buniek. Každý i ten najtenší nerv je spletený zo 600 najjemnejších vlákien a každé vlákno má svoj zvláštny úkol. Modzog je sídlo a prístroj myslenia, chtenia a cítenia. Jeho veľkosť, útvar, vývoj, spôsob alebo stupeň jeho složenia a vyvinutie jeho jednotlivých častí, stoja v istom určitom pomeru ku veľkosti a sile duševných výkonov z neho vychádzajúcich. Dľa nauky vied človek stojí nad všetkými inými živočíchmi, lebo tak zvaná pologuľa modzgu (šedá vrstva) je vlastným sídlom duševnej činnosti a tá je u človeka o mnoho vyvinutejšia, než u iných živočíchov. S vyvinutím týchto pologulí stojí v tesnom spojení silnejšie vyvinutie modzgových záhybov, ktoré pokrývajú vršok modzgu. Pravda, že najväčšie tvory tohoto veku, jako ku príkladu velryba, slon (elefant) atď. majú väčšie modzgy v svojich lebkách, než človek, avšak to sa týče len tej modzgovej časti, ktorá je nie sídlom duševného života, to jest dolnej časti modzgu, v ktorej sa sbiehajú všetky nervy z celého tela jako do stredišťa citu a pohybu, a poneváč vo väčšom tele sú tie nervy hrubšie a je ich viac, preto tvoria dolný modzog väčším, než je u človeka; ale predná časť modzgu, ktorá myslí, cíti a volí je u človeka medzi všetkými živočíchmi najväčšia, najútlejšia a najdokonalejšia. Duševná cena modzgu nezáleží jedine od jeho veľkosti, alebo od jeho hmotnej váhy, ale od jeho složenia a útvaru a od jeho jakosti nervovej látky v ňom, lebo dľa toho merá sa jeho duševná schopnosť a činnosť. Hovorili sme, že modzog pozostáva z bielej a šedej látky. Táto šedá látka je vlastným sídlom celej vyššej duševnej činnosti, jako myslenie, cítenie, chtenie, — kdežto biela vláknovatá, pod šedou ležiaca látka slúži jako vodiaci prístroj.

Vyvinutím a rozšírením šedej látky modzgu prevyšuje človek všetky živočišné modzgy, lebo zvieratá nemajú modzog, aby jeho povrch bol tak šedý, tak složitý, tak rozbrázdený, tak zvinutý a stočený, jako modzog človeka. Taký samý pomer, jako medzi modzgom človeka a zvieraťa nachádzame zase, keď zkúmame zavinutosť a vytvárenosť povrchu modzgového u jednotlivých, vo vzdelaní rozdielnych ľudí. Tu sa dá dokázať, že čím vzdelanejší, schopnejší, učenejší a užitočnejší človek ten bol za svojho života, tým složitejší, spletenejší a nepravidelnejší je povrch modzgu jeho pri bádaní tohoto po smrti.

Okrem veľkosti a závitkov modzgu musíme brať do ohľadu i vnútorné jeho sostavenie, lučebné složenie, vychovanie, vycvičenie a vzdelanie. Bádatelia dokazujú, že modzgy múdrych a vzdelaných ľudí sú hustejšie a tvrdšie, než modzgy hlupákov a nevzdelaných ľudí! zároveň možno pozorovať, že modzgy pokročilých a vzdelanejších plemien sú hustejšie a tvrdšie, než mo-

dzgy nízkych a divokých plemien. Modzog dieťaťa vzdelaných rodičov je síce veľký, ale mäkký a vodnatý a len vzdelávaním a cvikom pretvoruje sa, hustne a tvrdne a dostáva tým viac vlastnosti a dokonalosti svojej, čím viac pokračuje dieťa vo vzdelávaní, to jest duch človeka rastne s jeho vzdelávaním sa. A naopak: u starých ľudí modzog počína bľadnuť, stáva sa redším, detinským a nezadlho umiera. Pri tom modzog starých ľudí obyčajne trpí na nezáživnosť, to jest modzog nemôže sa krmiť krvou, ktorá k nemu prichádza a preto veľmi soschne, medzi jednotlivými prameňami povstanú medzery, ktoré sa naplňujú vodou, modzgová látka dreveneje, množstvo krve sa menší a závitky sú užšie. Vliv vzdelávania a cvičenia modzgu je tak veľký, že človek s malým modzgom, jestli nezameškal ho pestovať, môže učiniť dôjem väčšej osvietenosti, než človek s väčším, ale zanedbaným modzgom. Jako najzdravšia, ale nevycvičená ruka nemôže vykonať jemnejšie práce, tak i modzog bez dokonalého vycvičenia nemôže konať také práce kde je vycvičenie potrebné. Jako ruka, oko a hrdlo dajú sa vzdelať tak i modzog dá sa schopniť k dokonalým prácam.

Veľké tajnosti skytá nám drobnohľadné pozorovanie modzgu. Jako sme už na iných miestach hovorili, modzog pozostáva z buniek a z vlákien. Počet týchto vlákien odhaduje sa na stá millionov a každé vlákno je priezračnou rúrkou, jako zo skla a cez tú tiahne biela, olejovatá, mastná látka, ktorá môže i ztuhnúť, totiž nervový špik. Nervové buňky, ktorých najviac nachádza sa v šedej látke modzgu a v pátrovej mieche, slúžia k tomu, aby všetky dôjmy, ktoré nervové vlákna prinášajú, chytaly a zachovaly. Tie buňky sú rozmanitého tvaru a každá ich vrstva v modzgu je ináč utvorená, ináč pracuje a ináč slúži. Tie buňky alebo uzlíky sú s vláknami a s celým telom spolu spojené a každá buňka má vlákna prijímajúce a vlákna vysílajúce a tie sú s povrchom tela a s hlavnými svalmi spojené. Jako sme už spomenuli, vyzerá to tak, jako telegrafické rozvetvenie drôtov na všetky strany, aby sa mohly zprávy prijímať i posielať po všetkých staniciach a z každej stanice na všetky strany.

Ľudia trpiaci na modzgové vady, nemajú zdravého úsudku, sú blbí a niekedy horší než zvieratá. Jestli chceme, aby sa duch náležite vyvinul, musíme mať modzog od prirodzenosti zdravý a máme sa starať, aby sme ho pri zdraví zachovali. Rozvoj rozumu a dozrievanie ducha záleží aj od zovňajších okolností. Pôsobenie zovňajších dôjmov je ku vzdelaniu nevyhnutelne potrebné a ani ten najzdravší modzog nebol by nič platný, keby bol človek od celého sveta odlúčený jako ku príkladu v jaskyňách atď.

Konečne musíme ešte spomenúť, že modzog (buňky) musí mať odpočinok práve tak jako iné časti tela. Badatelia hovoria, že modzog sa nikdy neprepracuje, jestli má náležitý odpočinok. Modzog odpočíva počas spánku; počas spánku dostáva novú silu a rastne tak jako sval po odpočinku. Človek ťažko duševne pracujúci musí spať. Po spánku zase môže svoju prácu konať. Ale mnohoráz človek i po ťažšej práci nemože zaspať, zvlášte jestli má dajaké starosti, strach alebo iné biedy na mysli. Taký človek cíti sa ustavične ztrápeným keď aj nepracuje, lebo modzog nemal odpočinku.

Duševná práca je ťažšia než práca telesná. Aby človek mohol mysleť, musí dať buňkám dobrý pokrm a kyslík. Buňky modzgu sú prvé medzi

všetkými buňkami, ktoré trpia, náhle nemajú dosť pokrmu a kyslíku. Ale pri tom všetkom nezapomínajme, že modzog je ťažko pracujúci orgán, a potrebuje odpočinok, — spánok.

Spomenuli sme, že modzog pozostáva z **malého modzgu, z predlženej miechy a miechy.**

Malý modzog leží pod veľkým modzgom, necíti ani neposiela rozkazy jako veľký modzog. Malý modzog slúži jako ústredná stanica pre usporiadania pohybu svalov a pre pocit rovnováhy. Poranenie malého modzgu spôsobuje závrat a nútené pohyby. Pes, ktorému malý modzog bol odňatý, nemohol ani stáť ani chodiť, ačpráve ináč bol celkom silný a uspokojený.

V predlženej mieche leží stanica žuvacích pohybov, tak samo pohybov hltania, kýchania a kašľania. Krem toho obsahuje predlžená miecha samohybné stredište dýchania, stredište ciev a stredište zastávajúce pohyb srdca. Predlžená miecha bdie (stráži) nad nerušenou činnosťou dýchacieho ústroja a srdca. Náhle nervy v predlženej mieche sú poranené, dýchanie sa zastaví a telo musí umreť. Preto mnohí badatelia menujú predlženú miechu **sídlom žitia.**

Miecha je nielen ústredným orgánom nervovým ale i dráhou vodiacou. Miecha obsahuje strediská zvratné (ústredie pre stolicu, pre močenie, pre rodenie, pre potenie, pre nervové zvraty) a jako vodiaci orgán obsahuje biele povrázky predné a biele povrázky postranné, ktoré popudy k pohybom, vychádzajúce z kôry modzgovej, prevádzajú k miechovým nervom a ku svalom nimi zásobovaným. V bielych povrázkoch zadných tiahnu smyslové pocity kože (pocity hmatu a teploty) k modzgu; šedá hmota ležiaca v prostriedku konečne vodí pocity boľasti a prostredkuje pohyby zvratné. Z toho nasleduje, že choroba dráh cítiacich nervov v mieche má za následok porušenie pocitu, choroba dráhy motorickej ztrnutie alebo krčovité prejavy vo svalstve. Poneváč rôzne tie nervové dráhy v mieche ležia veľmi tesno vedľa seba a poneváč pri vážnejších poraneniach miechy a pri priebehu zapálenia alebo iných chôrob i iné dráhy môžu byť zastihnuté, môžeme pochopiť, že pri väčšine neporiadkov miechy dochádza buď hneď, buď časom ku ztrhnutiam (paraplegia), neporiadkom pocitov a zvratov.

MOTORICKÉ (POHYBOVACÉ) NERVY.

Nervy roznášajú rozkazy z modzgu do rôznych častí tela a prinášajú zprávy z rôznych častí tela ku modzgu. Modzog rozkazuje svalom, aby sa pohybovaly, alebo slinným žľazám, aby vydávaly sliny, alebo pečeni, aby zmenila zažívatinu na krv. Nervy, ktoré roznášajú rozkazy z modzgu ku buňkám tela, menujú sa **motorickými** alebo **pohybovacími nervami.** Pretrhnutie tejto práce spôsobí náhlu smrť. Jestli človek chce dajaký pohyb učiniť, modzog dá rozkaz svalom pomocou nervov, aby ten pohyb vykonaly a práca je okamžite vykonaná. Ústredie pre pohyby svalov leží v závitoch šedej hmoty modzgového plášťa, odkiaľ prechádza popud k vykonaniu chceného pohybu na jednotlivé nervy a týmito na svaly nimi ovládané. Každé prerušenie týchto dráh má za následok, že rozkaz, aby sa sval stiahnul, buď vôbec mu je nie sdelený, alebo len nedostatočne, takže musí nastúpiť úplná

ztrata (paralysa) alebo obmedzenie (paresa) pohyblivosti svalov podliehajúcich našej vôli.

CÍTIACE NERVY.

V kapitolách prechádzajúcich čítali sme, že vlákna nervové prostriedkujúce cítenie vedú **dostredive,** to jest ku modzgu, inými slovami, že prenášajú podráždenie prijaté na obvode, ku príkladu na koži, ku kôry modzgovej, kde toto dráždenie vchádza v naše vedomie jako pocit. (Príklad: Pichne nás komár a my hneď' vieme, kde sme boli pichnutí trebárs to bolo v noci a komára sme ani nevideli. Z toho miesta, kde sme boli pichnutí, ide vlákno nervové až do modzgu a podá zprávu čo sa stalo. Ked'by tomu tak nebolo, cítili by sme len pichnutie, avšak nevedeli by sme, kde sme boli pichnutí.)

Pri poznávaní niektorého podráždenia spôsobeného na koži, jedná sa o rôznych jakosťach toho podráždenia. Ku príkladu: Strekne nám pár kvapiek vody do tváre, my cítime nielen, že streknutie **bolelo** (pocit boľasti) ale vieme zároveň, že zastihnutá časť bola **tvár** (pocit miestny), tak isto pocítili sme, že tá kvapka vody bola **horúca** (pocit teplotný). Podobným spôsobom známe pocit **tlakový,** ktorý poučuje nás o tom, jakou váhou tlačí niektorý predmet, na príklad na hlavu našu, aby sme dajaký veľký odpor prekonali.

Teda nervy, ktoré prinášajú zprávy ku modzgu, menujú sa cítiacimi nervami; my **cítime tie zprávy, nie v nervoch ale v modzgu. Nervy samé nič necítia, ale ony vyvolávajú pocity tým, že dôjmy na nich učinené dovedú do modzgu. My cítime boľasť nie tam, kde sme boli uderení alebo pichnutí, ale v modzgu.** Jestli by daktorý cítiaci nerv na svojej ceste s povrchu tela k modzgu bol prerezaný okamžite ztratí časť tela, kde nerv šiel, cit, a síce preto, lebo prerezaný nerv nemôže priniesť zprávu ku modzgu. My nevidíme okom alebo očnými nervami, ale modzgom. Jestli by bol očný nerv prerezaný, je po videní. Je to všetko jedno, na ktorej dráhe svojej nerv je podráždený, lebo my vždy podráždenie to cítime na končekoch nervových, kde sú v pokožke rozložené. Ked' uderíme lakťom o stôl, cítime boľasť nie v latki, ale v prstoch tej ruky. Badatelia hovoria, že každá čiastka tela, ktorá môže byť cítená, musí mať v modzgu svoje miesto, v ktorom je zastupovaná pred "stolicou vedomia". Stáva sa, že istý nerv na svojej ceste k ústrednej úradovni modzgovej sdelí svoje podráždenie inému nervu. Takým spôsobom povstane **súcitenie.** Preto jestli niekto trpí následkom vyžraného zuba, bolí ho obyčajne cele d'asno alebo celá strana tváre. Čo platí o pocitoch, platí tiež o povzbudzení vôli. Nie v svaloch, ale v modzgu podnecuje vôľa nejaké hnutie. Nervy nesú povzbudenie to jako rozkaz svalom. Náhle nervy sú poškodené a nemôžu úkol tento konať, nemôže sa nijako vôľa javiť. Kto má nemocnú miechu v páteri, je i na nohy chromý, poneváč táto nemoc zruší spojenie nervov medzi modzgom a nohami. Mrtvica býva spôsobená tým, že vystúpi náhle nejaké množstvo krve z modzgových ciev do jeho vnútra. V okamžiku ked' krv tá sa rozloží v modzgu tak, že tento nemôže svoje úkoly správne vykonať, zastaví sa v dotyčnej polovici tela ľudského celý cit, hyb a — život.

Okrem modzgo-miechových alebo centrálnych nervov máme v našom tele tak zvané sympatické nervy, o ktorých sme už v knihe Anatomii pojednávali. Sympatický nervový systém kontroluje vnútorné orgány (srdce, arterie, žily, zažívacie ústroje, ľadvienky atď.), potné žľazy a cievy kože. Sú to nervy, na ktorých nachádzajú sa uzlíky a z týchto uzlíkov vynikajú nervové vlákna, ktoré nielen k tepňam a žilám, ale i k modzgu a mieche bežia, takže celé nervstvo je vláknami spojené a následkom toho vysvetľujú sa rozličné úkazy v ľudskom tle jako ku príkladu bolí nás hlava, jestli máme zkazený žalúdok alebo kýchame keď sa podívame vo dne na jasnú oblohu alebo začervenejeme keď sa zahanbíme atď.

O SMYSLOCH A ICH ÚSTROJOCH.

Každý zdravý človek má päť smyslov, a síce, zrak, sluch, čuch, chuť a hmat. Každý smysel má svoj orgán, totiž zrak má oko, sluch ucho, čuch nos, chuť jazyk a hmat kožu. Smyslové orgány posielajú všetko, čo sa ich dotkne k modzgu, a preto okom vidíme, sluchom slyšíme, kožou hmatáme atď. Cesta, ktorou všetky tie zovňajšie dôjmy k modzgu prichádzajú, sú **nervy**. Pomocou týchto smyslových nervov vedú smyslové ústroje k modzgu také city, ktoré nám dávajú vedomosť o tom, čo sa mimo nášho tela deje. Tie zovňajšie vedomosti čili dôjmy musia najprv v modzgu **pôjmy** spôsobiť, ktoré zase v modzgu v úsudky a záverky sú vzdelané. Nervy smyslové hrajú veľkú úlohu; očné nervy, dotýkaním svetla pochytávajú podobu a barvu a posielajú vyobrazenia týchto do modzgu; nervy sluchu dotýkaním zvuku pochytávajú hlasy a vedú ich k modzgu; nervy čuchu dotýkaním útlých častíc vzdušných, pochádzajúcich z rozličných vecí vône alebo smradu vedú k modzgu zápach; nervy chuti dotýkaním rozpustenej látky niektorej veci prichádzajúcej do úst, oboznamujú modzog o chuti a nervy kože dotýkaním predmetov oboznamujú modzog o podobe, veľkosti, jakosti, (mäkkosti, tvrdosti, zimy, tepla) atď.

ZRAK.

Predmet, na ktorý pozeráme, musí byť osvetlený. Svetlo odrazí sa od predmetu v podobe papršleku do oka. Keď predmet, na ktorý sa podívame, je silno osvetlený, vtedy nieto potreby, aby od neho mnoho papršlekov svetlových do oka vnikalo, a predsa ho dobre vidíme. Jestli ale predmet, na ktorý sa dívame nie je dobre osvetlený, jako ku príkladu večer, vtedy je potrebné, aby od neho viac svetlových papršlekov do oka vnikalo, jestli chceme ten predmet videť, iným slovom, jestli sa vo dne na dajaký predmet slnkom dobre osvetlený dívame, zrenica sa stiahne, zúži, a večer alebo v noci, keď predmet nie je dobre osvetlený, zrenica sa rozšíri. Z toho poučíme sa prečo zakrývame oči, keď sa dívame na predmety slnkom dobre osvetlené, totiž preto, aby mnoho svetla dúhovke neškodilo.

Dajme tomu, že máme pred očima kolček, jaký vidíme v kolkárni (krehelni). Svetlé papršleky vychádzajúce z každého bodu tohto kolčeka musia preraziť spojovku bulvy, rohovku, komorový mok, čočku a sklovatinu, kým dôjdu ku sitnici. Poneváč však všetky papršleky vychádzajúce z jedného



XV. tabuľka. Činnosť smyslových ústrojov.

VYSVETLENIE XV. TABUĽKY.

OBRAZ 151. L'udské oko.
OBRAZ 152. Tu vidíme slznú žľazu (Z), slznú nádržku (N) z ktorej tečú slzy cez slzovody (C, C,) otvorom K.
OBRAZ 153. Obrátený kolček na sitnici.
OBRAZ 154. Ucho. B, sluchovod; C, bubienok a bubienková dutina spájajúca sa s Eustachovou rúrkou (G); E, D, slimák.
OBRAZ 155. Zvukové vlny.
OBRAZ 156. nos. (C) znázorňuje čuchový nerv a jeho rozvetvenie.
OBRAZ 157. Riaskovité buňky idúce (z M.) do modzgu.
OBRAZ 158. Jazyk. Obraz znázorňuje mapu horného povrchu — jazyka na ľavej strane bradavice a na pravej strane plochy chuti. (Podľa Dra. Halla.)
1) Plocha horkej chuti označená je ——————————;
2) Plocha kyslej chuti označená je ....;
3) Plocha slanej chuti označená je — — — — — — — ;
4) Plocha sladkej chuti označená je —.—.—.—.—.—.
OBRAZ 159. Prierez jednej bradavice chuti; n, spojenie nervu s púčkom chuti nými.
OBRAZ 160. n, nerv, ktorého vlákna končia sa medzi buňkami vretenu podobnými.
OBRAZ 162 a 163. Koža, 1, pokožka; 2, Malpighiova vrstva pokožky; 3, ircha — škara, čili pravdivá koža; 4—7 potné cievy, cež ktoré pot vychodí na povrch kože (7) 5, potná žľaza; 6, tuk.
OBRAZ 161. 1, bradavica na jazyku; 2, deviaty nerv; 3. piaty nerv a jeho rozvetvenie (D).
OBRAZ 164. X hmatová buňka; E. G. D, bradavičky kože a nervové vlákna.
OBRAZ 165. A, poloha hlasových svázov (c), pri hlbokom dýchaní; B, pri jednoduchom dýchaní; C, pri hovorení a spievaní.

osvetleného bodu rozchádzajú sa chomáčovite, nemohly by sa papršleky vychádzajúce z toho kolčeka nikdy na sitnici spojiť a tu nemohol by nikdy vzniknúť obraz kolčeka, keby tie paršleky sa opäť nesišly, to jest **keby neboly lámané.** Toto lámanie deje sa veľmi prísnym spôsobom látkami očného jadra, lámajúcimi svetlo (komorový mok, čočka, sklovatec) menovite čočkou, ktorá papršleky vychádzajúce z každého bodu kolčeka sbiera a spojuje a prepúšťa tak, že ony vyvolávajú na sitnici obraz, shodovací sa prísne s kolčekom, ale obraz tento postavený je hlavou dolu, jako to vidíme na obrazu 153. Každý papršlek vychádzajúci z **horného** bodu kolčeka, odvádzaný je tak, že na sitnici leží **dolu,** kdežto naopak, každý bod **dolný** na kolčeku, vidíme na **hornej** strane sitnici. Len stredné papršleky vychádzajúce zo stredku kolčeku, idú okom nelomene. To sa dá vysvetliť tým, že my nevidíme okom, ani nervom, ale **modzgom;** modzog môže pociťovať obraz jako je pred našími očami a nikdy tak, jako je vyobrazený na našej sitnici.

SLUCH.

Zvukové vlny idú k modzgu pomocou sluchového nervu. Sluchový nerv, ktorého vznik a priebeh poznali sme na inom mieste, delí sa vo vnútornom sluchovode na slimákový a predsieňový nerv. Nerv slimákový končí sa jako tak zvaný **orgán Cortiho** jemnými buňkami sluchovými vo vnútri slimáka, — a predsieňový nerv ztratí sa vo vačku predsiene a v oblukových chodbách a tu končí sa tak zvanými sluchovými vláskami.

Jestli si chceme predstaviť, jakým spôsobom zvukové vlny menia sa v modzgu na sluchové pocity, nasledujme pochod, ktorým tieto zvukové vlny idú a uvidíme, jakým duchaplným spôsobom napadajú ony na najjemnejšie končeky sluchového nervu a dráždia ho. Vlny zvukové sústrednené s boltcom idú zovňajším sluchovodom najprv ku bubienku, ktorý sa chveje

(trasie). Poneváč rúčka kladiva je s bubienkom srastnutá, musí nielen rúčka, ale i kladivo a následkom toho nákova, a strmeň tiež chveť lebo sú tieto kostky spolu spojené. Takým spôsobom pohybujú sa vlny prostriedkom plochy strmeňa, ktorá plocha tlačí na blanu vajcovitého okienka, jako tiež i v tekutine nachádzajúcej sa v uchu, a následkom toho končeky i slimákového i predsieňového nervu sú podráždené a vedú toto podráždenie k modzgu a tu sa mení na sluchavý pocit.

Že vonkajšie ucho chytá zvuky a vedie ich až do bubienka o tom svedčí to, že prikladáme dlaň k uchu, aby sme šeptanie alebo slabo-hlasné rozprávanie lepšie počuli. Prihluchí ľudia prikladajú si k uchu dlaň, aby tá tiež pomáhala im pri chytaní zvukov, aby ho takým spôsobom viac do ucha prichádzalo. Aj cez ústa, jestli ich máme otvorené, dostávajú sa zvuky k bubienku.

ČUCH.

Ústroj čuchu je nos. (Stavba nosa opísaná bola v knihe Anatomii, čo viď). Voňavé látky púšťajú zo seba útlé čiastočky, ktoré sa vo zvduchu rozširujú a zápach pôsobia. Príjemné čiastočky jako ku príkladu ruža, voňajú a nepríjemné smrdia. Páchnúce čiastky ňucháme so vzduchom do nosa, tu sa na sliznej blane rozprašia, rozpustia, a na čuchový nerv pôsobia, pomocou ktorého idú dôjmy do modzgu. Čuchový nerv vo vyššej časti nosa je silnejšie rozšírený, než dolu a preto držíme látky, ktoré lepšie ňuchať chceme blízko nosa a hlboko vôňu ňuchame (páchame). Tak je to i s pokrmom; jestli sa chceme presvedčiť či je pokrm nezkazený, držíme ho blízko nosa, a zápach ňucháme nosom. Pri mnohých chorobách sliznej blany nosovej čuch je poškodený, lebo slizná blana je šliamom obklopená a páchnucé čiastky nemôžu sa dostať cez šliam k sliznej blane, na ktorej nachádzajú sa končeky nervu čuchového.

CHUŤ.

Na povrchu jazyka je mnoho malých, rôznych bradavíc a tie slúžia chuti. (Viď pojednávanie o jazyku v knihe Anatomii.) Sú to končeky chuťového nerva a najviac ich je na špičke jazyka a na zadnom konci to jest na jeho koreni. Avšak i na spodku a po stranách cíti jazyk chuť.

Všetko čo ochutnať (koštovať) chceme, musí byť tekuté, rozpustené alebo musí sa v ústach rozpustiť pomocou sliny. Tie rozpustené látky dotýkajú sa nervových bradavíc na jazyku, pri čom nerv stáva sa podráždeným a privodí dôjmy k modzgu a následkom toho cítime chuť.

HMAT.

Ústrojom hmatu je koža. Koža prostredkuje pocity, ktoré nabývame dotykom a poučuje nás nielen o tvaru, tvrdosti a spôsobe ohmataného predmetu i pri zavrených očiach, ale je koža i sídlom telesného citu tak, že nervy pocitové, ktoré sa v nej končia, môžu vyvolať v modzgu podľa druhu pocíteného podráždenia kožného, predstavu boľasti, tepla, zimy atď. (Viď "Koža" a "Pečlivosť kože".)

Horný povrch irchy (škary) je s bradavičkami pokrytý, ktoré vyzerajú

ako malé vrcholky pod pokožkou. Niektoré bradavičky obsahujú len krvné cievy a iné zase majú tak vané hmatové telieska, v ktorých končeky jedného alebo viacerých nervov sa končia. Niektoré nervy hmatového smyslu púšťajú vetvičky z končekov svojich a na konci tých vetvičiek majú malým tanierom podobné rozsiahlosti, ktoré okolo pokožkových buniek tesne priliehajú.

Keď sa dačoho dotkneme, pokožka pôsobí tlak na končeky hmatového nervu a ten to hneď oznámi v modzgu; takým spôsobom vieme, či je predmet, ktorého sme sa dotkli, tvrdý, hladký, okrúhly, končistý, alebo má iné vlastnosti. Jestli nejaký predmet dotkne sa hmatových buniek a tým ich urazí, vtedy necítime hmat, ale bôľ, to jest, my sa o to nestárame, či bol predmet tvrdý, hrubý, alebo mäkký, my myslíme len na bôľ. Bôľ nám dáva vedeť, náhle nás niečo urazí. Jestli by sme bôľ necítili, mohli by sme o nohu, ruku, ba i o život príjsť.

JAKO SA HLAS TVORÍ?

Hlas sa tvorí v hrtane, ktorý je s priedušnicou pomocou prsteňovitej chrumky spolu spojený. Prednú jeho stenu a steny postranné tvorí štítna chrumka ležiaca na prednej, úzkej časti prsteňovitej chrumky. Na zadnej časti tejto chrumky ležia trihranné, veľmi pohyblivé konvovité chrumky. Všetky chrumky sú mnohými sväzami a svalami spolu spojené a síce nielen na vzájom, ale i so súsednými ústrojmi. Pravé sväzy, ktoré slúžia ku tvorbe hlasu ležia v hrtane a jako dva úzke blanovité sväzy tiahnu hrtanom zo zadu ku predu a spojujú konvovité chrumky s prednou stenou hrtana. Medzi nimi je malý priestor, tak zvaná hlasová štrbina, ktorá podľa polohy koncovitých chrumiek a podľa napnutia hlasových sväzov môže sa zúžiť i rozšíriť. Jestli človek nehovorí alebo nespieva, sú sväzky skrčené a hlasová štrbina rozšírená; náhle chceme hlas vydať, sväzky pomocou svalov sa stiahnu pri čom sa štrbina hlasová zúži, vzduch z pľúc vybehajúci zatriase nimi a ony vydávajú ton jako ku príkladu struny na harfe, keď na ne vietor duje. Pri mluve pomáhajú rty, zuby, jazyk, nos, hrdlo, líca a opony nachádzajúce sa na zadnej strane úst. Jestli tie nástroje sú zdravé, má človek zvučný, čistý, jemný hlas; jakákoľvek chyba týchto nástrojov robí hlas nečistým, nezvučným. Ženy a deti majú tenší hlas, lebo ich hrtan je menší a užší.

POHYB TELA.

Pohyb je život. Len v boji príroda lieči a omladzuje.

Základom celej činnosti tela je pohyb a celý telesný pohyb prostredkujú svaly. Niektoré pohyby tela konajú sa mimovoľne jako ku príkladu obeh krve, zažívanie atď. Tie mimovoľné pohyby riadi sympatický nervový systém. Mimovoľne pohybujúce sa svaly teda nachádzajú sa zväčša v krvných cievach, stenách srdca, v zažívacích ústrojoch a v iných vnútorných čiastkach tela.

Ale sú pohyby, ktoré závisia od našej vôle. Uštipnutie, alebo jakékoľvek iné podráždenie svalov robí ich kratšími, hrubšími, čomu hovoríme, že sa svaly smršťujú, sťahujú. Riaditeľom týchto svalov je náš modzog a preto sťahujú sa, kedy my chceme. Ku príkladu: chceme podvihnuť rameno

a ono v tom okamžiku sa podvíhne, poneváč rameno dvíhacie svaly sú pod naším dozorom, to jest sú našej vôli podrobené.

Svaly sa ustavične sťahujú. Vieme že hlava ospalého človeka padá napred, nazad alebo na boky. Svaly, ktoré hlavu podopierajú, musia sa ustavične sťahovať, aby ju prosto zadržaly a keď človek ide spať, tie svaly oslabnú. Mrtvé telo nepovstane, lebo svaly sú nečinné. Živé telo môže vstať, lebo svaly v článkoch, kolenách, kýčľach a v chrbte držia ho pri pohybe.

Odpor svalov. Mnohé svaly tela sú podvojné a medzi nimi panuje odpor. Tie svaly menujeme antagonističnými (odpornými svalami). Ku príkladu: Na prednej časti horejšieho ramena nachádza sa dvojhlavý sval (biceps); ten dvíha rameno nahor. Na zadnej strane je trojhlavý sval (triceps); ten zase narovná rameno. Tu vidíme odpor medzi dvojhlavým a trojhlavým svalom, jeden je dvíhací a druhý narovnávací sval. Taký samý odpor najdeme i na nohe a na mnohých miestach tela. Je to veľmi vážne zariadenie, poneváč **sval nemôže pchať, len ťahať** a jestli sa má niektorá časť tela napred, nazad alebo na boky pohybovať, musí byť tá časť k pohybu potrebným svalom zaopatrená.

Nervové kontrolovanie svalov. Kontrolovanie svalov pomocou nervového systému je podivuhodné. Ku príkladu: Vidíme na stole knihu; chceme ju čítať; vystreme po nej ruku; vezmeme ju do ruky; otvoríme ju kde a jako chceme; držíme ju pred očima. Alebo chceme vyjsť von z izby; naše telá sa podvihnú; naše nohy nás vynesú atď. Všetky tie pohyby vykonávajú sa nie neodvislou prácou jednotlivého svalu, ale pomocou nervového systému, ktorý ich všetky kontroluje a nad nimi panuje. Z modzgu alebo z miechy idú nervy do všetkých vôli našej podrobených svalov, vetvičky nervových vlákien idú do každej svalovej buňky. Keď chceme istý pohyb učiniť, rozkaz ide z modzgu nervami ako po telegrafičných drôtoch ku patričným svalom, svaly sa sťahujú a tým sa časť pohybuje.

VYLUČOVANIE (ODSTRAŇOVANIE) ZBYTKOV.

"Čistota všetkého je základom žitia."
(Zoroaster)

V ľudskom tele nachádzajú sa podivuhodné dielne, v ktorých sa ustavične pracuje. V každej dielni vyrába sa nejaká látka. Jako v umeleckých, tak i v telesných dielňach nahromadia sa zbytky, výmetky a odpadky, ktoré musia byť vymietené, odstránené. V tele máme ústroje — východy — pomocou ktorých môže sa telo sprostiť všetkej tej, telu nepotrebnej nečistoty. Tie východy sú pľúca, črevá, pečeňa, ľadvienky a koža. Telu nepotrebné zbytky, krem výkalov sú tieto: Uhličitá kyselina, voda, močovina a iné dusikaté čiastky bielkovín a konečne neústrojné (inorganic) soli.

O čistiacej a výživnej činnosti pľúc pojednávali sme pod záhlavím "Výkony dýchacích ústrojov" a o činnosti čriev písali sme pod záhlavím "Zažívanie".

Koža je nielen čistiacim orgánom ale i pomôckou pľúc, lebo vnútorná vrstva napomáha pľúca tým, že odstraňuje uhličitú kyselinu z tkaniva a namiesto nej prijíma kyslík (dýchanie koži). V potných žľazách, ktorých je niekoľko millionov a ktoré roztrúsené sú po celom povrchu kože, vyrába sa pot. V pote nachádzajú sa ústrojné látky, hlavne tuk. Následkom nečistoty

vydáva koža nepríjemný zápach, ktorý povstáva následkom rozpadovania sa vyššie spomenutých ústrojných látok. Pri stavbe koži hovorili sme, že šupiny pokožky (najhorejšej vrstvy kože), ustavične odpadúvajú a sa zase nahradzujú novými; pot, tuk, výpary koži, šupiny a prach všetko pokrýva celé telo tak rečeno vrstvou špiny, ktorá účinkuje bez odporu škodlive na výmenu plynov kože. Takéto hromadenie sa špiny zapchá póry kožné a tým hamuje kožnú činnosť, čo môže zapríčiniť otrasenie sústavy a — smrť. Pamätajme, že pot sa nevylučuje preto, aby na povrchu kože hnil, ale preto, aby sa ho koža zbavila. Starajme sa teda, aby koža bola čistá a dbajme i o to, aby ani šaty neboly zašpinené, lebo tie tiež hrajú nemalú rollu v zdraví človeka. (Viď Pečlivosť koži.)

Pečeňa vymiešuje zkazené látky z krve; vylučuje z krve a i z tých zkazených látok žlč, ktorá sa sbehá z celej pečene do žlčového mechúrika na spodku pečene prirastlého a i ztadiaľ i z pečene vylieva sa do čriev a tu pri trovení pomáha.

Ľadvienky. Okysličením bielkoviny tvorí sa, okrem vody a uhličitej kyseliny, tak vzaná močovina (urea); je to veľmi jedovatá látka a hneď po jej sformovaniu sa, musí byť odstránená. Keď je okysličenie nie úplné z nedostatku kyslíka alebo z iných príčin, môžu sa aj iné, k močovine podobné látky formovať. Močovina a jej podobné látky odstraňujú sa potnými žľazami a ľadvienkami. Ľadvienky odlučujú v útlych cievočkách moč od krve; moč vyteká z ľadvín močovodmi do mechúra a z mechúra von. Keby ľadvienky prestaly konať svoju úlohu, mnoho otravy by sa nahromadilo v tele, a človek by musel zomreť. Ľadvienky plnia úlohu cedítiek, na lepšie očistenie krve. Moč ktorý je vyrábaný v cievnych kluboch kôrovej hmoty ľadvienkovej filtraciou (cedením) z krvi pomocou tepnového tlaku krvného (Viď Stavbu Ľadvin), je jasná, priehľadná, žltastá tekutina. Obsahuje konečné plody rozkladu bielkovín vo vode a síce asi 96 procentov vody a 4 procentov pevných súčastiek, ktoré skladajú sa z močoviny, močovej kyseliny, neústrojných látok a plynov. Najdôležitejšie z týchto látok sú močovina obsahujúca mnoho dusíku; zdravý človek vymiešuje denne asi 30 grammov močoviny. Tá močovina musí byť rýchle odstránená ináče mohla by v krátkej dobe vyvolať otrávenie močovinou (uraemia).

Ďalšou látkou moču je močová kyselina, ktorej asi jeden gramm denne sa vymiešuje a ktorá je vo forme močanov v moči obsadená. Nedostatočné vymiešovanie močovej kyseliny a ukladanie močanov v tele tvoria podstatu pakostnice a iných nemocí. Vzhľad moča, množstvo a složenie jeho sú dôležitými známkami k posudzovaniu zdravého stavu. Moč zdravého človeka tečie ľahko a bez boľasti; množstvo je nie menšie než tri štvrťky litra a nikdy nie väčšie než pol druha litra denne; vzhľad je svetlý, jasný a keď aj za dlhší čas stojí nezapácha. Konečne nieto v zdravom moči ani cukru ani bielkoviny, lebo prítomnosť týchto látok v moči značí ťažké porušenie vo výmene látok. Krv a hnis sú tak samo nemilé a vždy chorobné primiešaniny k moču. Srvátkovitý, hline podobajúci sa moč je často známkou množstva kostičňanov a močanov v moči, ktoré sa nazpät rozpustia náhle zahreje sa moč, tým stane sa zase úplne jasným. (Vid "Dôležitosť vody pre ľudské zdravie".)

III. KNIHA.

ZDRAVOVEDA
(HYGIENA)

ALEBO

Pravidlá k zachráneniu života, ako predísť chorobám a ako ich zamedziť.



"A listy stromu boly k liečeniu národov"
(Zjav. Sv. Jána XXII — 2.)

"Ovocie stromu je ku pokrmu a listy jeho k lekárstvu".
(Ezech. XLVII — 12.)

ZDRAVOVEDA (Hygiena).

"Človek nežije z toho čo jie, ale z toho čo ztrávi."

Pod slovom "Zdravoveda" rozumie sa nauka, ktorá predpisuje pravidlá k zachráneniu života, učí nás jako predísť chorobám alebo jako ích zamedziť.

Za dávnych časov ľudia nevedomky prevádzali hygienický život; zaoberali sa orbou, prácou v lesoch, oddávali sa remeslu a ich spoločné pomery boly složitejšie a zdravšie. Ale dnes, následkom neobyčajného postupu kultúry, pomery sa zmenily, zvlášte industrialismom (priemyseľníctvom) tvoriacom celkom iné zdravotné podmienky ku vývoju, vzrastu a rozmnožovaniu ľudstva. Živobytie dnešného kolobehu životného je chvátavé, snaha a žiadostivosť letia pred najrýchlejším parostrojom, každý sa namáha, aby mohol domôcť sa malou prácou najväčších výsledkov, a čo minulý vek nejasne hodlal, to predstupuje dnešnému pokoleniu v určitejších tvaroch pred oči a nerozplýva sa už jako sen. Heslami dnešného pokolenia sú peniaze, zlato a zdá sa, jako by ten svet vystúpil zo svojho ložiska; žijeme v akomsi chorobnom ovzduší, v jakejsi spoločenskej otrave; vlúdila sa všade pred tým neznáma nedôvera vo vlastné sily, pochybnosť v positívnosť (skutočnosť) pokroku. Je to rozhodne stav chorobný, o jestvovaní ktorého nikto pochybovať nemôže. Pravdu mal Maeterlik, keď hovoril, že "Nie je to cit, nie je to srdce, nie je to rozum a veda, ale unavená duša človeka, ktorá prosí o slovo."

Pred tým vyučovali zdravovedu len v universitách, ale dnes učia ju už i vo všeobecných školách. Povinnosťou každého človeka je žiť tak dlho a tak dobre, jako len možno a ten, ktorý hreší proti svojmu telu je taký hriešnik a zlosyn, jako ten, ktorý prestúpil zákon štátu; a čo sa týka jednotlivca, týka sa aj dediny, mesta a vôbec celého národa. Jestli je žiadúce vedeť jako liečiť choroby, je zaiste viac dôležité vedeť ako chorobám predísť alebo jako ich omedziť.

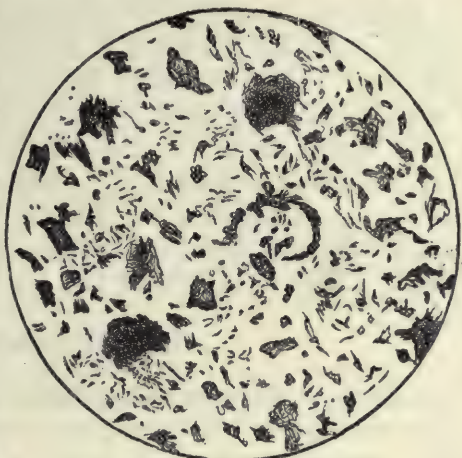
Zdravoveda delí sa na všeobecnú, školskú, vojenskú, priemyselnú a konečne na osobnú zdravovedu. V tejto kapitole pojednávať budeme v krátkosti o osobnej zdravovede.

POVETRIE.

Čo získajú pľúca dychom, to prechádza i do krve.

Vzduch je potrebný životu, ale vzduch musí byť čistý. Čisté povetrie udržuje a napomáha zdravie; spotrebované povetrie prináša nemoce a smrť. Preto bez dobrého čistého povetria niet zdravia. Spotrebované povetrie je jed a jestli ho do seba viac ráz vdychujeme, kazíme si zdravie a zapríčiníme si choroby. Zlé povetrie zanecháva v našej krvi nečistotu, kazí pľúca, kazí telo a robí ho náklonným k chorobám. V zatvorenej izbe nie len z pľúc vydychujeme zlé povetrie, ale aj cez póry (dierky kože) vychádzajú výpary, ktoré vzduch robia nečistým. Jestli koža prestane pracovať a vyvádzať z tela cez dierky nečistotu z vnútra tela, vtedy nadobudneme si

horúčku. Jestli sa nemocný potí, koža zase koná svoju povinnosť a horúčka prejde. Keby sa celé telo natrelo nejakou farbou, ktorá by dierky kože celkom zakryla, nastúpila by smrť, poneváč výpary nemohly by vychádzať cez póry kože. Keď sa človek oparí, opáli alebo iným spôsobom zničí si dve tretiny kože, tak mu nieto pomoci a musí zomreť, poneváč nemá dosť kože zdravej, ktorá by vylučovala nečistotu z tela. Ľudia zdržujúci sa počas letných horúčostí v nečistom alebo vo vlhkom povetrí, dostávajú úpal slnka, poneváč koža nemôže vydávať z tela nečistoty, tieto napádajú celý organismus a zvlášte modzog. Ľudia, ktorí žijú na čerstvom vzduchu, sú skoro vždy zdraví a osoby žijúce v tmavých zatvorených izbách, sú chorľavé, slabé, žlto-bľadé, najmä vtedy, keď v jednej izbe sdržuje sa viac ľudí a keď izba je nie prevetrovaná. Čím väčšia je izba, v ktorej spíme, tým je lepšie.



OBRAZ 166. Prach v povetrí izieb.

Preto každý má sa starať aby bol, na koľko možno, vždy v čerstvom povetrí. Obloky majú sa otvoriť jak v zime tak v lete, jak vodne tak v noci. Človek má spať len v dobre prevetrovaných izbách, a síce tak aby nebol vystavený prievanu povetria. V lete otvorte obloky vo dne i v noci. V zime otvorte obloky od vrchu asi na dva palce; takým spôsobom spotrebované povetrie vychádza z izby a zima vám nezaškodí. Že čo to značí dýchať v čerstvom povetrí, o tom sa poučíte v článku "Veda dýchania". (Viď obsah.)

SVETLO.

"Svetlo je život — tma smrť".

Ako vzduch tak aj svetlo má napomáhajúcu silu zdravia. Slnečné lúče sú blahodarným liekom, lež ľudia tento lacný, dobrý liek málo užívajú, ba boja sa slnka a dvere i obloky pred ním zavierajú. To je veľký omyl, lebo svetlo je potrebné a veľmi osožné nášmu zdraviu. Deti chodiace "po slnku", sú silné ako žaluď a deti zatvorené v chyžiach, ako v žalári, sú bľadé, chorľavé, bezkrvné. O tej pravde môže sa každý presvedčiť na rastlinách. Nedopusťte ku rastline svetla a uvidíte ako sožltne a nebude dobre rásť. Ako povetrie, tak i slnko dáva život, zdravie. Slabé osoby maly by sa čím viac sdržovať na slnku a púšťať lúče do izby — čím viac tým lepšie. Nežite v tme, nezakladajte na obloky tmavé záclony, vpusťte lúče života — slnka do izieb vaších, lebo tma je pre mrtvých — živý človek potrebuje svetlo.

POTRAVINY.

"Človek môže žiť bez priateľa, bez kníh, bez vedy, bez svedomia, bez citu, bez viery, lásky a nádeje, ale bez pokrmu žiť nemôže."

Ľudské telo k svojmu vybudovaniu a udržiavaniu potrebuje tri hlavné látky a síce: **Bielkovinu, škrob** (uhlohydráty) a **tuk** (masť). Okrem týchto

čiastok potrebuje telo **vodu a soli.** Práve preto, že ľudská sústava potrebuje rozmanité látky, človek musí požívať rôzne pokrmy.

BIELKOVINA.

, Bielkovina obsahuje 50 procent uhlíka, 25 procent kyslíka, 16 procent dusíka, 8 procent vodíka a 1 procent sirky. Hlavnou úlohou bielkoviny je obnovovať ľudské tkaniny. Bielok nachádzame i v živočíšných (mäsitých) i v rastlinných pokrmoch. Najviac bielkoviny obsahujú mäso, vajcia, ryby a iné. Bielkovina prv, než by bola prijatá do krvi, musí sa rozpustiť na peptony a konečne rozkladá sa na jednoduchejšie slúčeniny a opúšťa telo jako močovina, uhličitá kyselina a voda. Bielok je dôležitou súčastkou väčšiny tkanín ľudských, jako ku príkladu nervov, svalov, krve a vôbec všetkých buniek, z ktorých sa ľudské telo buduje.

ŠKROB (UHLOHYDRATY.).

Škrob je slúčenina pozostávajúca z uhlíka, vodíka, kyslíka a vyskytuje sa i v mäsitých i v rastlinných potravinách, ale zväčša v rastlinných ztravách jako: pšenica, žito, jačmeň, kukurica, fazuľa, hrach, zemiaky atď. Škrobovina mení sa zažívaním na cukor; takým spôsobom rozpustí sa a prijíma sa dľa úžitku do sústavy. Škrobovina vyrába silu a teplo; spaľuje sa pomocou vdychovaného kyslíka na alkohol a uhličitú kyselinu, a konečne na uhličitú kyselinu a vodu.

TUK (MASŤ).

Tuky nachádzame i v rastlinnej i v živočišnej ztrave, zvlášte v masle, sadle, mlieku, syre, tvarohu, v tučnom mäse, v živočišných olejoch (rybový tuk) alebo v rastlinných olejoch jako olej olivový, makový atď. Tuky vyskytujú sa vo všetkých tekutinách ľudských (vyjmúc moč) a slúžia k výrobe tepla tým, že uhlík v nich obsadený spaľuje sa na uhličitú kyselinu. Prílišnú (reservnú) zásobu tuku odkladá si telo v tak zvanom záložnom tuku v prednej stene brušnej pod kožou, z ktorej telo, v dobách nedostatočnej výživy môže si brať pre spálenie. To môžeme pozorovať v chorobách; chorý človek, ktorý za dlhší čas leží, schudne a síce preto, lebo neužije dosť potravín, ale namiesto toho potrebuje sa zásoba nahromadená (reservovaná) pod kožou. Tuky a bielkoviny môžu sa na čas zastupovať.

VODA (DÔLEŽITOSŤ VODY).

"Pri všetkých chorobách pamätajte na vodu."
(Kneipp.)

Voda je nevyhnutne potrebná k životu. Voda jako prírodný nápoj nemôže byť žiadnym iným nápojom nahradená. Až na malé výnimky daktorých zemín, obsahuje všetko na svete menšie alebo väčšie procento vody a najviacej vody obsahujú čerstvé rastliny a živočíchy. Človek pozostáva zo 70 procentov vody a keby všetká voda z tela vyschla, obsahovalo by obyčajné ľudské telo važiace 200 funtov sotva 80 funtov suchých látok.

Všetky buňky v ľudskom tele pozostávajú väčšinou z vody a sú tiež

väčšinou vodou obklopené, to jest žijú v mediume vodnom. I koža je väčšinou času po vrchu obtiahnutá tenunkou vrstvou vody. Voda je v tele obsadená vo svojom obyčajnom stave, teda tekutá a tiež je aj chemický slúčená vo všetkých tkanivách a látkach telesných.

Všetky tekutiny telesné pozostávajú väčšinou z vody, čili potrebné látky sú vo vode rozpustené a voda ich udržuje v náležitom roztoku. Všeliaké plochy a povrchy ústroja v tele sú udržované pomocou vody, tak aby sa pri pohybe nedrely jedna o druhú, čím by povstaly boľastné a nepríjemné pocity, čo môže každý zkúsiť, keď dlhšiu dobu dýcha ústami a v ústach a v krku mu vyschne. Bez udržovania vlhkej rohovky, ani zraku by nebolo, lebo rohovka na oku stala by sa nepriehľadnou a zcvrklou.

Voda udržuje krv a šťavy tela v tekutom stave a tieto roznášajú po tele potrebnú potravu ku každej buňke, a zase od každej buňky odnášajú zpotrebované látky ku vypúdeniu z tela. Voda udržuje výmenu látok v tele a preto je ku životu tela nevyhnutne potrebná.

Voda v krvi, v šťave a v pote, rozvádza rovnaké tejlo po tele a pomocou vyparovania na povrchu a vstrebávania zo žalúdka a čriev udržuje teplotu v pravidelnej rovnakej výške.

Keď sa odníme živému organickému tvoru voda, musí prísť o život, či je to rastlina alebo živočích. Človek vydrží bez jedla pár týždňov, ale bez vody sotva dakoľko dní a už o dakoľko hodín po odňatiu vody je človeku nepríjemne. Keď sa odníme človeku voda, alebo keď príde do toho položenia že nemôže dosiahnuť vody, nastávajú hneď značné zmeny. Prvá znateľná zmena je, že všetky žľazy prestanú vydávať svoje šťavy; preto sa stanú ústa, krk a nos suchými a nastane strašná žížeň. Žalúdok a črevá sa rýchle smršťujú, pečene prestanú odvádzať moč a telo rýchlo soschýna. Telo stáva sa chudým, tvár obľadúva a soschýna, a kosti všade začínajú tvoriť uhly a hrany na tele. Najprv si krv vystrebe všetku dosažiteľnú vodu v tele; potom keď následkom stáleho vyparovania z povrchu tela, ubýva vody stále a keď je všetká voda z tela vystrebaná, nastanú zmeny v tkaninách a chemický slúčená voda sa vstrebáva do krve. Telo rýchle chudne, svaly prestávajú pracovať, myseľ sa zatemní následkom ztratenia sa vody z modzgu a nedostatočnej výživy pre modzgové buňky, čoskoro nastane šialenosť a konečne zmeravenie a smrť.

Smrť hladom je zlá, ale smrť žížnou je boľastnejšia. Voda nielen že udržuje telo a telesné tkaniny v pravidelnom napnutí, ako to vidíme u mladých bujných rastlín, ktoré bujne trčia do výšky a pyšne sa ukloňujú do vôkola, ale udržuje prítomný stav tela. Ku príkladu, stálym pohybom, činnosťou, spotrebujú sa isté orgány v tele, isté látky okysličia to jest shoria, aby sa vyvinula potrebná energia, potrebné teplo. Voda v krvi a ztrávenine, dodáva zase každej buňke, každému ústroju potrebnú potravu, aby sa okysličené látky zase novými nahradily. Všetky tieto látky musia vo vode byť rozpustené, aby ich mohla krv prevziať a doniesť na pravé miesto. Okysličené látky, ktoré povstaly činnosťou tela, musia sa z tela odstrániť. Tieto sú zase sobrané šťavou a šťavovými cievami prúdia pomaly do stredu tela, kde sú so ztráveninou vlievané do ľavej podkľučkovej žily a do obličiek, odkiaľ konečne bývajú tieto látky z tela čo moč vylúčené. Kto pije málo

vody, alebo tekutín vôbec, nemôže mať pravidelnú zámenu látok v tele; nemôže mať pravidelné vylučovanie spotrebovaných látok z tela. Preto voda je ten najlepší krvočistiteľ a kto pije dosť čistej zdravej vody, ten potrebuje málo umelých, tak zvaných "krvočistiteľov". Čo v týchto krvočistiteľoch obyčajne najlepšie účinkuje je tá voda, ktorou sa zapíjajú. Keď sa má dačo vyčistiť, umyť, ku tomu je treba dosť vody, a preto keď sa má krv udržovať a s ňou i telo čisté, treba je toľko vody, aby sa mohly všetky spotrebované látky rozpustiť a tak z tela vymyť. Ľudia pijú obyčajne primálo vody a tekutín, hlavne ľudia ktorí nemusia tuho pracovať telom. Preto sú obyčajne takí ľudia, ako obchodníci, ktorí sedia celý deň pri knihách vo svojej úradovni, alebo remeselníci, ktorí pri svojej práci sedia a táto je nie namáhavá, stále dáko nedúživí, lebo nepijú dosť vody a nemajú dosť pohybu, aby sa v nich udržal dobrý obeh krve.

Ale sú aj takí ľudia, ktorí pijú príliš mnoho vody a i tu platí pravidlo, že "všetkého moc škodí". Takí sú obyčajne alebo silní pijaci opojných nápojov, alebo robotníci, ktorí pracujú ťažko a v horúčosti, či je to von na slnci, alebo pri peciach daktorej fabriky, alebo v horúcich miestnostiach. Následkom veľkej horúčosti musia sa potiť, aby sa udržala telesná teplota dosť nízko, ale následkom toho ztratia mnoho vody a aby ztratu nahradili, musia mnoho piť. Takí ľudia čoskoro ztratia chuť k jedlu, dostanú pocit plnosti v žalúdku, obličky sa im presilia a nastane bolenie v krížoch, cítia sa veľmi soslábli a trávenie u nich je veľmi plané. Následkom pitia mnoho vody, rozriedi sa žalúdočná šťava a iné zažívacé šťavy a tak telo nedostane rozklad potravín v žalúdku, to jest potrava započne sa kvasiť a hniť a tým sa vyviňujú jedovaté látky, ktoré spôsobujú dávenie, pálenie záhy, dakedy hnačku a všeliaké iné neporiadky a nemoce.

Množstvo vody, ktoré človek potrebuje denne, sa veľmi mení dľa okolností. Všeobecne sa myslí, že človek denne potrebuje okolo sedem alebo osem pintov vody dohromady. Ale toľko jej nemá piť, lebo mnoho vody, ktorú potrebuje, dostane už s jedlom, ako sú polievky, káva, čaj, omáčky, ovocia, zeleniny, mlieko atď. Všetká potrava obsahuje veľmi mnoho vody. Daktoré zeleniny obsahujú až 94 procentov vody, vodné dyne obsahujú 99 i pol procenta, mäso od 60 do 80 procentov, chlieb od 25 do 40 procentov, a čo považujeme za suchú ztravu, obsahuje 10 procentov vody. Čo jeme, je nie celkom suché. Preto musí sa brať ohľad aj na to, čo sa jie, a či mnoho vody sa dostane telu z jedla a len ostatok treba nahradiť pitím. Daktorí ľudia lejú do seba primnoho vody, viac než potrebujú. Ďalej záleží aj na tom, či má telo pokoj, alebo je v pohybe. V pokoji potrebuje sa menej vody než v pohybe. Tiež treba ohľad brať aj na ročné počasie. V lete človek potrebuje o mnoho viac vody ako v zime následkom rýchleho vyparovania. Keď je vzduch, v ktorom sa nachodíme horúci, potrebujeme viac vody než keď je vlhký. Najmenej sa potrebuje pri chladnom a vlhkom počasí. Práca a pohyb povzbudzujú potenie a preto je treba aj viac vody piť.

Voda vylučuje sa z tela pľúcami pri dýchaní; odparovaním a potením sa tela, obličkami a stolicou. Ako sme vyššie povedali, vylučovanie vody z tela mení sa dľa okolností. Ani obličky nepracujú stále rovnako, ale pracujú len tak ako to potreba vyžaduje. Obličky sú spravované ako iné útroby ner-

vom sympatickým a tento pracuje automatický i tu, ako aj inde v tele, a preto sú veľmi citlivé na množstvo vody do žalúdka prijímanej. Keď sa prijíma veľmi mnoho vody, ako ku príkladu pri žížni, následkom jedenia slaných jedál povstalej, alebo následkom pitia mnoho liehovín, nastane hneď zrýchlená činnost obličiek, a viac moču bľadej farby a ľahkej váhy je vylučované. Tým sa zase docieli rovnováha. Obličky a koža pracujú akosi súčinne a pomáhajú si navzájom pri všeliakých okolnostiach. Keď sa udá ku príkladu zapálenie obličiek a keď tieto nemôžu správne pracovať, dá sa tento nedostatok nahradiť povzbudzovaním potenia, a kým sa dá zápalenie zastaviť, udrží činnosť kože telo v pravidelnom stave. Keď nastane zima a koža je suchá, prestane potenie, ale vtedy pracujú obličky rýchlejšie a odvádzajú viac moču. Keď nastane teplo a telo sa potí, pracujú pomalšie a odvádzajú menej moču. Priemerne sa počíta, že 28 procentov vody vyparuje koža; 22 procentov sa vyparuje pľúcami a 50 procentov odchádza obličkami.

SOLI.

Soli vyskytujú sa skoro vo všetkých potravinách rozpustené alebo pevné (v kosti). Ačpráve soli nemajú tak veľký účel, ako bielok, škrob a tuky, ale k udržiavaniu zdravia v tkaninách sú potrebné. Hlavnou soľou je soľ kuchyňská (Sodium Chloride-Chlorid Sodnatý) prichádzajúca do tela v pokrme mäsitom a vychodí z tela močom a potom. Ďalšie soli sú chlorid draselnatý, uhličnatý, kostičnatý a železo, ktoré prichádza do tela ztravou rastlinnou a živočišnou.

Z toho vidíme, že bielkoviny, uhlohydráty a tuky prostredkujú stavbu a udržovanie ľudského tela pomocou vody a soli. Preto k potravinám môžene počítať len také jedlá a nápoje, ktoré obsahujú (krem pomáhajúcich látok — vody a soli) jednu z týchto troch látok výživných vo väčšom množstve a všetky ostatné látky, ktoré jeme alebo pijeme ako piepor, horčica (mustard), káva, čaj, víno, pivo, pálenka a iné, nie sú potraviny, ale len požívatiny.

Potraviny delíme na rastlinné a živočíšne (zvieracie). Sú ľudia tak zvaní vegetariani, ktorí hovoria, že človek nemá požívať mäsitého pokrmu, lebo že to robí ho ukrutným, surovým a bojachtivým, a že pokrm rastlinný vraj úplne postačí človeku, ba že sú takí ľudia zdravší, ktorí mäso nejedia. V prírode vidíme, že dravci, to jest zvery živiace sa mäsom, sú silnejšie, divokejšie a smelšie, než zvery, ktoré sa krmia len rastlinným pokrmom. Najlepšia cesta je cesta prostredná; poneváč príroda poskytuje nám rastlinný i mäsitý pokrm, zaiste činí to preto, aby sme ich užívali a nie preto, aby sme ich nechali zhniť. Najsprávnejšia ztrava ja miešaná.

KOĽKO, KEDY A ČO MÁME JESŤ?

Že koľko máme jesť to závisí od mnohých okolností. Hlavné pravidlo je to, aby človek len toľko jedol, koľko jeho žalúdok postačí ztráviť. Pažravec preplní si niekedy žalúdok, ačpráve dobre vie vopred, že sa tým prehreší proti zákonom prírody, uškodí si na zdraví a pokuta ho neminie. Jeden človek potrebuje viac pokrmu, iný menej; to závisí od sústavy, povahy, veku, rodu a iných okolností patričnej osoby. Deti majú jesť menej

ale častejšie, poneváč ony rastú a rýchlejšie trávia pokrm. Ťažko pracujúci človek potrebuje viac jedla, než ten, ktorý málo alebo nič nerobí. Jako hlad, tak aj presýtenie škodí. Podnebie a povetrnosť majú veľký vplyv na to, čo a koľko má človek jesť. Čo my v našom kraji požívame, to by sa nehodilo pre ľudí ľadových krajín. Kde je veľká zima, tam jedia ľudia mnoho mäsa a masti (tuku). My vieme i po sebe, že v zime máme lepšiu chuť k jedlu, najmä k tlstým mäsom, než v lete, kedy len obilný pokrm, zeleniny, ovocie atď. dobre chutnajú a síce preto, lebo masť dáva teplotu telu, nuž v lete necítime sa dobre keď nám je priteplo. V zime aj telo potrebuje viac obživy, aby mohlo sniesť zimu; naproti tomu, ľudia žijúci v teplých krajoch uspokoja sa s malou dávkou pokrmu a mäsitý pokrm veľmi neľúbia, tým menej tučný, ktorý sa im rýchle sošklivі. Požívajú teda rastlinný pokrm, ktorý ich chladí.

KEDY MÁME JESŤ?

Poriadok v jedení má veľký vliv na človeka, na telo i na ducha.. Máme hlad i smäd; té nám dávajú na vedomie, že máme jesť alebo piť; ale tieto pocity sú u rôznych ľudí rozmanite vyvinuté ako to vidíme, jestli porovnáme človeka darebáka; ktorý nič nerobí s človekom ťažko pracujúcim. Chuť k jedlu závisí od celého tela a je znakom hladu; hladný človek má jesť; človek má jesť, keď je žalúdok vyprázdnený, na to upamätá nás hlad. Unavený človek nech si trochu odpočinie až tak nech jie a keď je veľmi hladný, nech razom priveľa nejie. Posledné jedlo máme požiť asi 3 hodiny pred spaním. Preplnený žalúdok odháňa spánok. Lačný by tiež nemal nikto ísť spať; kto dlho do noci robí a nič nejie, ten sotva bude dobre spať. Je teda pre takého dobre užiť niečo pred spaním, ku príkladu pohár vareného mlieka alebo niečo ľahkého. Že čo máme jesť to závisí od rôznych okolností a tiež aj od — kapsy. Učenci dľa bádania priemernú mieru vyživných látok ustálili, že priemerne denne 70 grammov tuku, dvaráz 70 grammov to jest 140 grammov bielkoviny a päť ráz 70 grammov to jest 350 grammov škrobu (uhlohydrátov) je potrebné a dostatočné, aby mierne pracujúci človek mohol zadržať telesnú rovnováhu. Ovšem tieto tri výživné látky môžu sa — jako sme už spomenuli — v istej miere za nejaký čas vzájomne zastupovať, ináč by svedomitá gazdina zomrela od starosti, keby musela každému dieťaťu správne, deň pri dňu na grammy vážiť tuk, bielok a škrob. Avšak, jesli niektorá z tých troch látok za dlhší čas v potravinách chybuje, človek musí onemocneť.

ČO MAJÚ JESŤ TLSTÍ A ČO CHUDÍ?

Na vyššie opísaných troch látkach zakladá sa liečenie tlstých a chudých. Kto nechce byť tlstý, nech nepožíva žiadnych jedál, ktoré obsahujú škrob, cukor a masť; nech jie na to miesto ovocie, pomaranče, kyslé jablká, hrozno, broskyne, dyne atď. Orechy, mandle, banány, datle, figy atď. sú zakázané. Tlstí ľudia môžu jesť zeleniny, vyjmúc suchej fazule, šošovice, ryže, jačmeňa a ovsa.

Čo sa zakazuje tlstým, to sa odporúča chudým ľudom. Chudí ľudia



OBRAZ 167. Pažravec.

majú jiesť (krem potrebných potravín) mnoho tuku a bielkovín a zadržať nasledujúce pravidlá:

1) Pravidelné pohyby tela prácou, chodom a telocvikom
2) Mierna ale dostatočná výživa
3) Obmedzovanie v nápojoch, menovite v nápojoch alkoholických pri jedení
4) Pravidelné kúpanie.

OBSAHY RÔZNYCH POTRAVÍN V CIFRÁCH.

Dľa lepšieho porozumenia udávame tabuľky XVI a XVII skoro každodenne požívaných pokrmov. Usporiadanie týchto číslic zakladá sa na chemických analizách.

Vyrátano je, že jedon funt hovädziny zúžitkovaný dá človekovi 450 kalorii vnútorného tepla; krem toho zaobstará tkanivá bielkovinou, vodou, tukom a minerálnymi látkami. Na tabuľkách je vyrátano, koľko kalorií dáva každý funt spomenutých pokrmov a jaké procento tvorí ich chemické složenie.

Kalorie sú meritka tepla podobne, jako je yard, alebo meter merítkom dlžky. Kaloria je také množstvo tepla, jaké je potrebné jedného kilogramma vody a jedného stupňa podľa Celsia. Kalorie ustanovili Francúzi, preto všetky miery podané sú v metrickom systéme. (Francúzi a s nimi celá Europa civilizovaná delia termometer (teplomer) na sto častí — od mrznutia do vrenia.)

XVI. TABUĽKA. ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY.

Složenie rôznych potravín pokazujúc procento vody, bielkoviny, tuku (masti) uhlohydratov (škrobu) a cukru, minerálov a kalorií.

POTRAVINY	Vody	Bielkoviny	Tuku	Škrobu a cukru	Minerálov	Kalorii
	%	%	%	%	%	%
Hovädzina	62.	19.5	17.5	—.—	1.	970
Teľacina	68.8	20.2	9.8	—.—	1.2	640
Baranina	61.8	18.3	19.	—.—	.9	935
Bravčovina čerstvá	50.3	16.	32.8	—.—	.9	1435
Šunka udená	41.5	16.7	39.1	—.—	2.7	1735
Kuriatko	72.2	24.4	2.	—.—	1.4	330
Morka (puľka)	52.	27.8	18.4	—.—	1.2	1295
Klbása čerstvá	50.	12.	32.	—.—	6.	1430
Holub	76.	19.	1.	—.—	4.	325
Okún (ryba)	82.6	15.	0.4	—.—	1.2	210
Losos (Salmon)	63.6	21.6	13.4	—.—	1.4	965
Vajcia	73.8	14.9	10.5	—.—	1.4	655
Maslo	10.5	1.	85.	.5	.3	3615
Mlieko	87.	3.6	4.	4.7	.7	670
Sýr tučný	30.2	28.3	35.5	1.8	4.2	2150
Sýr netučný	41.3	38.4	6.8	8.9	4.6	2045

Jeden funt bielkoviny dá nám 2980 kalorii.
Jeden funt tuku dá nám 4220 kalorii a
Jeden funt škrobu dá nám 1860 kalorii.
Človek ľahko pracujúci potrebuje denne 2980 kalorii;
Človek mierne pracujúci potrebuje denne 3520 kalorii;
Človek veľmi ťažko pracujúci potrebuje denne 4060 kalorii.

XVII. TABUĽKA. RASTLINNÉ POTRAVINY.

	%	%	%	%	%	%
Fazuľa	13.7	23.2	2.1	57.4	3.6	1585
Pšenica	32.7	8.9	1.9	55.5	1.0	1280
Ovos	7.7	15.1	7.1	68.1	2.0	1845
Žito	13.1	6.7	6.7	78.7	0.7	1620
Kukurica	14.5	9.1	3.8	7.1	1.6	1650
Zemiaky	75.5	2.0	0.2	21.3	1.0	440
Repa	91.2	1.0	0.2	6.9	0.7	155
Kapusta	90.0	1.9	0.2	6.2	1.2	170
Mrkva	87.9	1.0	0.2	10.1	0.8	215
Jablka	64.5	0.4	—.—	14.3	0.5	275
Hrušky	83.0	0.4	—.—	16.3	0.3	310
Banán	73.1	1.9	0.6	23.3	1.1	495
Jahody	90.4	1.0	0.6	7.4	0.6	180
Melony	95.2	1.1	0.6	2.5	0.6	90
Borovnice	78.0	2.0	—.—	8.0	12.0	210
Ustrice	87.1	6.0	1.2	3.7	2.0	230
Huby (pečiarky)	17.0	24.0	2.0	51.0	6.0	1200

OBILIE.

Obilie ako pšenica, žito, jačmeň (jarec), ovos a kukurica poskytujú najzáživnejšie látky pre človeka. Aby človek mohol výživné látky z obilia využitkovať, musí zrno rôznymi spôsobami spracovať — zomleť. Z múčných potravín najväčší význam má chlieb. Chlieb je hlavným, každodeným pokrmom vzdelaných národov, ale musí byť dobre vykysnutý a vypečený. Samý suchý chlieb jesť nie je dobre, lebo deti dostávajú hlísty a starší zácpu. Čerstvý chlieb nie je taký zdravý, ako starší chlieb. Mnohí ľudia odrezujú kôru chleba a len stredok jedia aby si vraj "žalúdok nepokazili." To je veľmi veľký omyl; práve kôra (skurka) chleba je najzáživnejšou látkou lebo škrobovina v nej obsažená je už z časti prerobená na cukor.

STRUKOVINY.

Sošovica, fazuľa, hrach, atď. majú viac záživných látok, než obilie, ale sú ťažšie ztraviteľné. Strukoviny majú sa vždy dať na oheň v studenej vode, ale pri ďalšom prilievaní vody má sa prilievať horúca voda a nie zimná. Do vody, v ktorej ku príkladu varí sa hrach, máme dodať trochu dvojuhličitanu sodnatého (Soda Bicarbonate, predáva sa v obchodoch ako soda), menovite, jestli varíme strukoviny v tvrdej vode.

ZEMIAKY.

Zemiaky sú dôležitou avšak veľmi preceňovanou potravinou. Asi jedna piata časť ich váhy je škrob a ostatné časti sú takmer samá voda. Zemiaky samé boly by špatnou potravou a v skutku bolo by treba asi 10 funtov denne, aby dospelý človek dosiahnul potrebné množstvo všetkých živných látok. Zemiaky ako potraviny musíme mastiť, soliť a jesť ich s mliekom, mäsom atď. to jest, musíme k ním pridať také látky, jakých v nich nieto a ktoré sú telu nevyhnutelne potrebné. Najlepší spôsob prípravy zemiakov je ten, jestli ich varíme v lupe, lebo škrabané zemiaky uvarené, ztratia časť bielkovín a soli.

OVOCIE A ZELENIA.

"Ovocie je najdokonálejší dar Stvoriteľa a šťavy z neho nápoj božský."

Zrelé ovocie a čerstvá zelenina, ačpráve nedávajú mnoho posily telu, sú všeobecné prostriedky k udržaniu zdravia, lebo účinkujú na blany žalúdka, povzbudzujú lepšie vymiešovanie pokrmu a preto dobre je dávať ovocie k mäsu. Akonáhle telo prijalo istú zásobu potravín, hneď začne ich rozpracúvať pre svoje účely. Aby sa to mohlo stať, má sa človek starať o dobré trovenie a to závisí od samého človeka. Ku príkladu veľký rozdiel je pre trovenie medzi tým, či jeme chlieb suchý alebo pomastený maslom alebo ovocím. Ovocná šťava účinkuje na zažívanie a na zdravotný stav tela, lebo pomáha premeňovať pokrmy v žalúdku, povzbudzuje k dobrému rozmiešovaniu bez čoho sa nič riadne neztrávi a tu pomáha ovocná kyselina i v čerstvom ovocí nachádzajúci sa "ferment" (kvas) k rozpusteniu bielkovín alebo rozmanitých rastlinných častí. Z tej príčiny je celkom prirodzené

dávať ovocie k mäsu. Nie je to pochúťkou, ale niečo čo žalúdok žiada. Okrem toho cukor, ktorý sa nachádza v ovocí, je veľmi zdravý. Ovocie povzbudzuje výborne činnosť čriev, pomáhajúc vymiešovať šťavu črevnú a povzbudzujúc pohyby čriev. Preto treba jesť hodne ovocia. Dajte ovocie ráno, v obed i na večer, — zralé, dobré umyté alebo tenučko olúpené (tiež aj zavárané) ovocie. Ubohí, ktorí nemôžu mnoho peňazí na ovocie vydať, nech jedávajú ovocné, vodou rozriedené šťavy bez cukru. Ale treba pozor dávať, aby šťava bola ovocná a nie padelaná (falšovaná). Pôžitok akéhokoľvek ovocia, premáha ťažkosť, tíši a lieči nemoce. Pred líhaním do lôžka jedno jablko alebo iné ovocie dopomáhajú k lepšiemu spánku. Ovocie je najlepším liekom proti neriadnej stolici. Hrozno čistí krv; breskyňa lieči zkazený žalúdok; šťava z rajského jablčka (tomatoe) účinkuje na ľadvienky; šťava melónová odháňa horúčku a pomáha pri ľadvienkových nemociach.

Varené slivky majú sa jesť proti zácpe a škrofľam; šťava citronová do kávy nakvapkaná tíši bôľ hlavy; celer silí nervy; špinát a pampeliška účinkuje na ľadviny a robí krv; biela a žltá repa povzbudzuje chuť; šalát rozpúšťa močovú kyselinu pri rheumatismuse (hostcu); olivy pôsobia mierny obeh krve a olej je výborným liekom pri zapálení slepej "kišky" (appendicitis).

Jablko je najlepším ovocím medzi všetkými ovociami, lebo obsahuje viac fosforovej kyseliny než iné. Zedené jablko pred spaním účinkuje na nervy, povzbudzuje činnosť ľadvienok, disinfektuje zápach úst, podporuje vymiešovací výkon ľadvín a preto každý trpiaci na nejaké poruchy vnútorné, nech zjie pred spaním jedno alebo viac jablk. Žiadon pokrm nedá tak čistej krve, ako ovocie. Ovocie dáva ľudstvu zdravie i vzrast.

BANÁN.

Banán je nie len pokrmom, ale i veľmi dobrým, prírodným liekom a podľa professora Nordena, dobré výsledky donáša pri cukrovej nemoci. V črevách využitkuje sa výtečne. Professor Hindhede odporučuje užívať mnoho banánov proti lámke, kameňu, piesku, proti zápaleniam a nemociam ľadvín. Na miesto mlieka užívať banány a nič iné. Po užívaní banánov za 4 dni, dá sa poznať úľava. Deti trpiace na hlísty a nemoce parasitami zapríčinené v črevách, očistia sa ich, jestli zjedia jeden banán ráno a jeden pred spaním. Professor Mečnik z Paríža hovorí, že banán je najzdravším, najsýtejším ovocím medzi inými a menuje banán kráľom ovocia.

HUBY.

Huby obsahujú bielkovinu a škrob a preto ako potraviny sú cennejšie než ovocie alebo zeleniny. Poneváč mnohé z našich domácich húb sú jedovaté a nebezpečné, máme sbierať len také huby, o ktorých vieme, že sú dobré. Známky jedovatosti húb sú: živá, pestrá barva, mazavý, lepkastý povrch, zčernenie striebornej lyžky, ktorá sa varí s nimi atď. Ale tie známky nie sú celkom spoľahlivé. (Viď knihu húb).

A teraz pohovoríme o živočišných pokrmoch, z ktorých predné miesto zaujímajú mäso, mlieko a vajcia.

MÄSO.

Mäso, jako ho kupujeme od mäsiara (bučera) obsahuje 15—20 procentov bielkoviny, 15—25 procentov tuku, 50—60 procentov vody (a bohužiaľ dosť kostí), asi 2—3 procenta soli a iných látok. Čím je mäso šťavnatejšie a mäkšie, tým je živnejšie a zažívatelnejšie. Záživnosť mäsa zaleží od veku, od ročnej doby, rasy, spôsobu výživy zvierata atď. Tak ku príkladu mäso mladého teľata je šťavnatejšie a záživnejšie, než mäso starej kravy; zajac je v zime o mnoho chutnejší než v lete; vykrmená hus chutná ináč než starý gunár atď. Viedlo by to ďaleko, keby sme chceli opísať dobré a zlé vlastnosti jednotlivých druhov mäsa a preto v krátkosti podotkneme, že čím je mäso belšie, tým je záživnejšie a čím je mladšie, tým je chutnejšie a živnejšie. Ale zviera ktoré má byť zabité, musí dosiahnuť istého veku, lebo celkom mladé mäso obsahuje primnoho vody a nie je veľmi chutné. Čím lepšie je zviera živeno, tým viac tuku vyvíja sa medzi svalovými vláknami a tým šťavnatejšie je mäso. Hovädzina, jahňačina a baranina sú najzáživnejšie mäsá. Sviňského mäso (bravčovina) nie je ani zdravé ani záživné pomerne k hovädzine a najmä v lete by sa mali ľudia chrániť požívania sviňského mäsa. Divočina je výborným pokrmom. Mladá, domáca drúbež poskytuje ľahký chutný, ľahko ztraviteľný pokrm. Husy a kačky sú ťažko ztravitelné menovite keď sú staré. Kury sú vždy dobré.

Mäso pripravuje sa rôznymi spôsobami. Pohovoríme o varení mäsa. Mnohé gazdinky veľmi sa mýlia, keď mäso dávajú na oheň v studenej vode, a potom hovoria, že mäso je nič "nie vart". Jestli chceme mať dobrú polievku, máme dať mäso na oheň v studenej vode a naopak: jestli chceme mať dobrý kúsok mäsa, vtedy dáme mäso na oheň do vriacej vody; vtedy polievka bude slabá ale mäso dobré. Pečené mäso je najchutnejšie, najšťavnatejšie a najzáživnejšie.

Udené mäso, šunky, slanina, ryby, klbásy atď. sú i záživným i chutným, zdravým pokrmom, ale tu musíme podotknuť, že v terajšej "osvietenej dobe" naší páni mäsiari namiesto pomalého udenia, natierajú mäso dreveným octom a kreosotom a mnoho ráz také mäso ani "nevidí" dym. Tak isto môžeme hovoriť i o klbásach; tí samí mäsiari užívajú do klbás rôzne odpadky jakéhokoľvek mäsa, ktoré by ináč predať nemohli. Ale najťažším hriechom mäsiarov je to, že klbásy atď. sú slabo udené a málo varené, a následkom toho vyvíjajú sa v nich najmä v lete, hnilobné jedy, ktoré môžu zapríčiniť otrávenie systému a — smrť.

Pri mäsoch spomneme ešte ryby, raky, ústrice atď. ktoré tiež dávajú nám výborný pokrm. Na brehoch morských žijú tisícerí, ktorí od prvého do posledného dňa svojho života živia sa jedine chlebom a rybami.

MLIEKO.

Mlieko je jeden z najlepších pokrmov pre ľudí dospelých i pre deti, pre zdravých i pre chorých. Mlieko obsahuje všetky potrebné látky, ktoré telo potrebuje, čo môžeme už i z toho videť, že z mlieka robí sa smotana, zo smotany maslo a cmar, zo sbieraného mlieka tvaroh a krem tých látok nachádzame v mlieku aj cukor, soli a železo.

Lež mlieko nie každému osoží; jeden dostáva behačku, druhý zácpu, tretí nevolnosť a ťažkosť v žalúdku. Preto ľudia trpiaci na žalúdkové choroby, katáry atď. nech nepožívajú mlieko. Mlieko má sa jesť a nie piť, to jest, nemá sa liať do seba ako voda, ale má sa smiešať so slinami, čo môžeme ľahko učiniť, keď ku príkladu kúsok chleba žujeme a mlieko pomaly zapíjame. Jako všade, tak i v mlieku žije ohromné množstvo baktérií, následkom ktorých mnohé infekčné (chytľavé) choroby môžo byť vyvolané, ako ku príkladu suchotiny, tyfus, cholera a iné. Mlieko pred užívaním má sa prevariť zvlášte jestli sme neistí, od jakej kravy je mlieko. Pre deti má sa mlieko vždy prevariť, lebo zažívacie ústroje u detí neodolajú útokom baktérií tak, jako zažívacie ústroje dospelých ľudí.

MASLO A SYR.

Maslo je veľmi dobre chutnajúci, z mlieka vyrobený tuk. Maslo je zážívné ale ťažko ztraviteľné, lebo v žalúdku sa len rozpustí a až črevách, pomocou žlče, prichodí ku ztráveniu. Maslo pozostáva asi z 85 procentov tuku, 10 procentov vody a nepatrného procenta mliečneho cukru, sirky a soli.

Syr je tiež príjemnou potravinou, vyrábanou z mlieka a obsahuje hojne bielkovitých látok. Syr je zdravým pokrmom a nemôžeme si predstaviť niečo živnejšieho, než chlieb, dobre namastený maslom a syrom. V troch vrstvách tohoto pokrmu (chlieb, maslo a syr) sú obsažené všetky tri látky živné (bielok, tuk a škrob), ktoré človek ku svojej výžive potrebuje.

TVAROH.

Ako sme už v iných článkoch spomenuli, potrava buduje telo, udržuje ho správne, dáva mu silu ku pohybu i k práci a udržuje ho v teplote. To všetko sa robí pomocou výživných látok potravín. I o tom sme už hovorili, že výživné, telo-budujúce látky majú v sebe bielkoviny, uhlohydráty (škrob) a tuky; že bielkoviny budujú tkanivo, svaly, a že mnoho bielkovín nachádza sa v mäse, vo vajciach atď. Avšak nie je všeobecne známo, že i tvaroh je takým budovateľom svalov, ako mäso a vajcia. Tvaroh obsahuje viac bielkovín, než iné drahšie potravy, 97 procenta proteinu alebo bielkovín tvarohu sú ztravitelné zrovna tak, ako v mäse a vajciach a trovenie stavá sa o mnoho v kratšom čase a s menšou námahou, než pri mäse. Tvaroh je veľmi chutný a zo zdravotného ohľadu predčí všetky ostatné bielkoviny pre väčšinu ľudí. Takí ľudia, ktorých žalúdky sú slabé, najdú v tvarohu zdroj bielkovín. Tvaroh nehnije v črevách tak, ako mäso a z tej príčiny odporučuje sa v horúcom čase. U niektorých ľudí tvaroh pôsobí zácpu; takí majú sa ho stríhať. Žiadna svaly budujúca potravina nemôže sa rovnať tvarohu v bielkovine a v krátkosti času potrebného ku troveniu tak pre pracujúceho človeka, ako aj pre nemocného. Tvaroh, najlepšej jakosti sa pripravuje zahrievaním kyslého mlieka a precedením v plátenom miešku na chladnom mieste.

CMAR.

Cmar je nielen výborným, osviežujúcim, chutným pokrmom, ale i dobrým, liečivým liekom. Odporúča sa skoro proti všetkým chorobám žalúdka,

čriev a mechúra, proti zácpe, neztrávnosti, nezáživnosti krivici, málokrevnosti atď. Cmar je tiež dokonálym prostriedkom na obielenie kože.

VAJCIA.

Vo vajciach nachádzajú sa tak rečeno všetky tie látky, z akých složená je krv i telo ľudské. Bielok z vajca sostáva skoro výhradne z vody a z bielkovitých látok vo vode rozpustených. Žltok obsahuje mimo bielkoviny cukor, vodu, tuk a preto vajce je hodným pokrmom človeka. Učenci hovoria, že vajce, ktoré sa asi tri minúty varí, je najztravitelnejšie. Tekúci bielok z vajcia ztrávi sa najskorej, (asi za hodinu alebo dve) a varený bielok potrebuje od 4 do 5 hodín aby bol ztrávený. Preto je bielok tekúci dobrým pokrmom pre nemocných a jestli ho smiešame s cukrom je aj výbornej chuti. Tvrdé vajcia sú ťažko ztravitelné, a ľudia trpiaci na nemoce žalúdka nech tvrdé vajcia nejedia.

KORENINY.

Ačpráve koreniny nemajú v sebe živných látok, ale preto sú nevyhnuteľne potrebné. Bez korenín zhnusil by sa nám každý pokrm. Koreniny dráždia nervy chuti a čuchu, napomáhajú chuť k jedlu, vyvolávajú v nás pocit chutného jedla a činia nám jedlo i pitie niečím príjemným. Medzi koreninami má veľký význam kuchynská soľ (o ktorej sme sa už zmienili na počiatku tejto kapitoly), už aj preto, poneváč telo ľudské neustále vylučuje soľ močom a potom, a soľ ju vynahradzuje. Mierne solenie jedál dodáva príjemnú chuť a zároveň napomáha vymiešovanie šťav zažívacích a podporuje spracovanie tukov a bielkovín. Prílišné zažívanie soli vyvoláva silnú žížeň a z toho môže povstať nepríjemný, choroblivý stav známy pod menom škorbut, alebo kurdej, ktorý pozorujeme často u námorníkov, žijúcich za dlhší čas na solenom mäse.

Ku koreninám prináležia ocot, horčica (mustard), piepor, škorica, cibuľa, citron, bobkový list, cesnak a iné.

CUKOR.

Cukor požívaný v malom množstve napomáha vymiešovanie slín a takým spôsobom zväčšuje chuť k jedlu, podporuje zažívanie a dráždí ku tvorbe tepla a sily v tele svojim rýchlym spálením. Jestli zažijeme mnoho cukru, to spôsobuje kyslosť v žalúdku a v ústach a aj hnilobu zubov; preto nemáme dávať deťom mnoho cukru, ako sa to deň pri dni stáva.

POŽÍVATINY.

Požívatiny nepotrebujú sa ako prídavok ku potravinám, ale užívajú sa samostatne a vo väčších dávkach. Hlavné požívatiny sú alkoholické nápoje alebo liehoviny.

LIEH (ALKOHOL).

Lieh, a všetky nápoje obsahujúce lieh, sú liekom, lež ľudia ho zneužívajú svojou nemiernosťou a privádzajú svoje telo i svoju dušu do záhuby.

Najznamenitejšie nápoje liehové sú pivo, víno a pálenka. Liehoviny majú rýchly účinok na obeh krve a na prácu srdca, teda pri mdlobách, môže si vypiť človek pohár dobrého nápoja. Pri zapáleniach pľúc, keď srdce prestáva pracovať, liehoviny sú dobrým siliteľom. Lieh je dobrým liekom proti boľastiam, ako proti boľastam žalúdka a čriev, kolike, atď. Ale kto mnoho liehovín užíva, ten pácha tak rečeno samovraždu. (Viď pijatiku).

KÁVA, ČAJ A KAKAO.

Všetky tieto tri nápoje náležia ku požívatinám a obsahujú alkoloidy, coffein, thein a theobromin.

Káva je semenom kávovníka (Coffe Arabica) a obsahuje 12 procentov bielkoviny, 15 procentov tuku, asi 10 procentov eterických olejov, soli, cukru a asi pol druha procenta coffeinu. Káva je aromaticky, dobré chutnajúci nápoj, dráždi nervové ústroje, oživuje kleslé sily telesné i duševné práve tak, ako alkohol, ale bez omamujúcich, umrtvujúcich následkov. Silná káva vo väčšom množstve môže zapríčiniť veľké klopanie srdca, závrat atď. a preto ľudia. ktorí sa rýchle rozdráždia alebo trpia na srdečné vady, mali by sa vzdať požívania kávy, alebo aby aspoň požívali slabé kávy, mliekom dobre rozriedené.

ČAJ.

Čaj pili v Číne už pred tisíc rokmi. Do obchodu prichádza ako čierný a zelený čaj. Pozostáva zo sušených listov čajovníka (Thea Chinensis) a rýchly nálev čaju s vriacou vodou dáva nám ľubovonný nápoj. Ako káva tak aj čaj účinkuje na nervovú sústavu, a nervo-slabí mali by sa od požívania čaju zadržať.

KAKAO.

Kakao vyrába sa zo semena kakaovníku (Theobroma Cacao) a prichádza k nám zo Strednej Ameriky a zo Západnej Indie. Semeno obsahuje mnoho tuku (kakaové maslo).

Čokoláda je nič iného, ako miešanina pozostávajúca z kakaového prášku, škrobu, a z rôznych korenín. Poneváč obsahuje mnoho tuku, bielkovín a škrobu, má viac potravných látok, ako kakao.

TABAK.

Tabak tiež náleží ku požívatinám a síce ku požívatinám narkotickým. Tabak vyrábajú z listov tabakovej rastliny (Nicotiana Tabacum) a dnes milliony a milliony ton vykúri, žuje alebo šnupe sa tabaku ročne. Kúrenie i žuvanie dohánu je zdraviu škodlivý a kešeň vyprázdňujúci zvyk. Dobré strany užívania tabaku sú tieto: Mierne kúrenie povzbudzuje nervovú sústavu, tvorí pocit spokojnosti a účinkuje i na modzog. Po jedení snáď napomáha trochu i trovenie. Kúrenie kráti chvíľu, odháňa starosti, plodí myšlienky a uspokojuje človeka. Ale dohán obsahuje veľmi silný jed tak zvaný **NIKOTIN.** Je to veľmi silná otrava, a ačpráve nedostáva sa z nej

mnoho do ľudského tela má ona predsa účinok na žalúdok, na nervy a iné ústroje. Nemierne kúrenie pôsobí strnulosť, oslabenie modzgu, nervosnosť, žalúdkové choroby, neduhy srdca, pečene a ľadvienok. Náhle človek cíti, že dostáva závrat, mdlobu, ošklivosť a nepokoj, má hneď prestať kúriť. Kúrenie škodí aj očiam. Na plodivé ústroje má tiež kúrenie zlý účinok; ničí pohlavnú silu atď. Každému kúrenie jednako neškodí, ale nemierne kúrenie škodí každému, a preto treba sa ho zdržovať.

Ja viem, že mnohí budú aj naďalej kúriť, ale radu za to môže každý prijať. Najhorší účinok má fajčenie na mladých, nedospelých ľudí, lebo hatí ako telesný tak i duševný vývin. Človek nech nekúri pred raňajkami, (pred fruštikom) ani keď je lačný. Pred jedením asi za hodinu treba sa zdržovať fajčenia. Netreba kúriť pri tanci, alebo keď idete hore vrchom, alebo pri ťažkej práci. Nevdychujte dym do pľúc, ani cez nos nepúšťajte. Cigaru odhoďte náhle ste z nej štyri pätiny vykúrili. Pred líhaním večer vymývajte si ústa vodou, do ktorej dajte trochu soli. (Znal som ľudí, ktorí zomreli následkom otrávenia nikotinom).

ZAMESTNANIE.

Štatistika dokazuje, že zamestnanie má veľký vplyv na zdravie, že vonkajšie zamestnanie je najzdravšie a že farmári najdlhšie žijú. Za farmármi nasledujú kňazi, advokáti, lekári, učitelia, hudobníci, stavitelia, obchodníci, bankári, mäsiari, a remeselníci. Veľmi ťažko pracujúci človek vydrží pri svojej robote priemerne asi 15 do 25 rokov. Duševne (modzgom) pracujúci ľudia žijú dlhšie, než ťažko pracujúci robotníci asi preto, lebo ťažká práca vyčerpá sily robotníka, ktorý nemá dostatočného odpočinku, opatery, a často ani náležitého pokrmu. Krem toho, robotník vystavený je zmene počasia, vlhkosti, zime a zlému povetriu. Ťažko pracujúci človek oslabuje celú svoju sústavu, ústroje nestačia vynahradzovať zpotrebovanú silu a klesá predčasne.

Robotník pacujúci pri ohni vo veľkej horúčosti, kde povetrie býva nie len horúce, ale i zkazené, trpí obyčajne na srazenie krve, bolenie hlavy, závrat, rheumatismus a zapálenie modzgu. Tým sa radí odpočinok medzi prácou, časté kúpanie, a ako nápoj, chladný slabý čaj.

Robotníci a remeselníci, ktorí sú nútení stáť cez celý deň pri svojej práci a následkom toho krv ich má ťažký obeh, trpia zväčša na trasenie svalov, boľasti vo svaloch, rozšírenie žíl, opuchnutie nôh a iné. Takí mali by sedeť a ležať kedy im len možno, močiť nohy a natierať údy olivovým alebo eukaliptusovým (blahoviestníkovým) olejom.

Remeselníci, robotníci a ženy ktorí nútení sú mnoho sedeť, nemajú nadosť čistého povetria, ani pohybu telesného a preto ich krv nie je prečisťovaná dôkladne. Následkom toho trpia na zácpu, žalúdkové neduhy, dyspepsiu, zlatú žilu, nervosnosť a ženy na neporiadky mesačného čistenia, bielotok atď.

Najväčším nepriateľom robotníka je zlé povetrie a prach. Kamenári, mlynári, pekári atď. dýchajú do seba prach, následkom čoho trpia na zádych, pľúcne nemoce atď. Haviarske práce sú veľmi škodlivé zvlášte v olovených majnách. Baníci v majnách na živé striebra sú za pár rokov

celkom zničení, lebo živé striebro napáda ich kosti, a v krátkom čase robí ich kalikami tak, že sú žiadnej práce neschopní.

Žiaden človek nemá takej silnej sústavy, aby mohol dlho vydržať vo veľmi ťažkej a nezdravej práci. Robotníci, ktorí sú nútení také nezdravé zamestnanie prijať, po čase mali by sa ohliadať o inú prácu, a ich miesta mali by zaujať iní. A zase takí, ktorí cez celý deň pri svojej práci sedia, nech sa každý deň aspoň poprechádzajú. Postavenie robotníka s pokrokom priemyslu je s dňa na deň škodlivejšie pre jeho zdravie a tisícerí ztratia zdravie v práci.

ČISTOTA.

"Čistota — pol života."

Pod čistotou rozumie sa nie len čistota tela, ale čistota všetkého čo vplývá na život človeka ako šaty, byt, povetrie, spoločnosť a iné. Čistota dáva nám pocit voľnosti; po očistení cíti sa človek ľahším, akoby znovu zrodeným. Čistých ľudí máme radšej, než špinavých a poneváč i ten najchudobnejší môže byť čistým, preto špinavý človek je zatratenia hodný. Čistota je potrebná k zdraviu. Nečisté zuby robia i ústa nečistými, následkom čoho ústa a nos sú zašpinavené a robia dobrú pôdu bakteriám, ktoré sa usadia na ďasnách, medzi zubami, na jazykových bradaviciach atď. Nečistá koža zapríčiní kožné nemoce. Ženské mávajú mnoho špiny pod vlasmi ačpráve sú i mužskí, ktorým sa nechce umyť hlavu. Mnohé choroby pochádzajú z nečistoty a preto nešetrite ani vody, ani mydla a prevzliekajte sa do čistého prádla. Zvlášte pohlavné údy nemajú byť zanedbávané; tým si ľudia (mužskí i ženské) nie len zdravie kazia, ale aj zlý zápach prezradzuje ich špinavosť. Od nečistoty pohlavných čiastok dostávajú mužskí pohlavné nemoce a u ženských je to ešte horšie, tieto dostávajú svrbenie, vyrážky a vredy, ktoré sa veľmi ťažko hoja. Držte teda kožu v čistote a umývajte si pohlavné časti každý deň tak, ako svoju tvár a pamätajte, že šaty, zvlášte spodné, majú byť čisté. Človek by mal, aspoň dva razy do týždňa obliekať čisté prádlo. Pred spaním vyzvlečte košeľu a zaveste ju aby sa prevetrilá a oblečte inú, čistú, suchú košeľu. Čisté šaty, jako pokrm, potrebné sú k zdraviu.

SPÁNOK.

"Spánok dodáva človeku nové sily — v ňom obnovuje sa človek."

Spánok občerstvuje a posilňuje človeka. Zdravý človek potrebuje spánok a nemocný ešte viac. Niekedy, blahodarný vplyv spánku odženie nemoc. Stáva sa, že človek cíti sa chorým, a keď si za deň pospí, nemoc sa odvráti a on vstane zdravý. Spánok je zdravie; počas spánku životné sily zotavujú sa, sústava si odpočíva a sbiera nové sily k budúcemu dňu. Deti majú spať 10—12 hodín a dospelí od 7 do 8 hodín. Bez jedenia vyžije človek dlhšie než bez spánku. Spávať treba v noci, lebo noc je čas odpočinku. Keď človek nemôže spať, to je znakom, že je chorý. Kto nemôže spať, nech neužíva lieky, lebo tým si len škodí, ale nech odstráni príčinu nespavosti. Viac ľuďom spolu spávať je nie dobre a deťom škodí na zdraví, keď spávajú so staršími ľuďmi.

POSTEL.

"Jak si posteleš tak píš."

Nie len posteľ, ale každý kúsok nech je na nej čistý. Posteľ nech je nie veľmi mäkká. Periny najlepšie vyhodiť z postele, len pod hlavou nechať malý záhlavok. Perinou sa prikrývať, lebo na nej spávať je nezdravo, lebo zadržuje v sebe smrad a nečistotou, a zabraňuje telu vyparovať sa náležite. Človek má sa pokrývať tak aby nebolo mu zima. Paplon dá sa ľahko vyvetriť, kdežto periny prevetrať, to by vzalo viac dní.

PEČLIVOSŤ KOŽE.

"Zdravá koža je zrkadlom zdravia."

Koža koná rôzne práce a preto povinnosťou každého človeka je, aby sa staral o ňu. Najdôležitejší výkon kože je ten, že vnútorná vrstva napomáha pľúca to jest odstraňuje uhličitú kyselinu z tkaniva a namiesto nej prijíma kyslík. To menujeme "**dýchaním kože.**"

Jako ústroj **ochranný,** chráni koža hlbšie ležiace útvary od tlaku a zamedzuje vniknutie škodlivých látok do krevných ciest. Jako **sídlo smyslu hmatového** prostredkuje koža pocity, ktoré nabývame dotykom a poučuje nás nie len o tvare, tvrdosti a spôsobe ohmataného predmetu i pri zatvorených očiach, ale je aj sídlom **telesného citu** tým, že nervy pocitové, ktoré sa v nej končia, môžu vyvolať v modzgu, podľa druhu pocíteného podráždenia kožného, predstavu boľasti, tepla, zimy atď.

Ako ústroj **regulujúci teplo a zimu,** koža hrá veľkú úlohu. Veľké horúčkové stupňovanie teploty alebo veľké klesanie jej značí istú smrť. Človek by nemohol žiť ani vo veľmi horúcich ani vo veľmi zimných krajoch, keby zvonkajšia teplota mala rozhodujúci vliv na vnútornú teplotu tela. Ačpráve okrem kože chráni nás v zime proti zmrznutiu a v lete proti horúčosti aj obydlie, kúrenie, šaty, výživa atď. predsa je to koža, ktorá umožňuje, aby sme sa jak v zime tak v lete teplote prispôsobili. Úpaly i zmrznutie bývajú zväčša nepozornosťou zapríčinené. V zime koža je suchá, sťahuje sa a krv v tepnách prudí následkom zúženia sa tepien k ústrojom vnútorným, takže barva kože stáva sa bielou alebo modrou (beľavou) a naopak: v lete (vlivom tepla) rozširujú sa tepny a preto barva kože je červená a na povrchu jej, následkom sosilsenej činnosti potných žľaz, je mokrá.

Z toho môžeme byť presvedčení, že pečlivosť kože je povinnosťou každého, kto chce byť zdravým. Pri opísaní kože spomenuli sme, že horné šupiny pokožky (povrchnej kože) neprestajne odpadujú a na ich miesto vynahradzujú sa novými; ďalej, žľazy tukové a potné ukládajú masť kožnú a pot na povrchu kože a k tomu pripojujú sa i výpary kože a prach zo vzduchu i z prádla a to všetko pokrýva celé telo špinou a účinkuje bez odporu škodlive na výmenu kožného plynu. Preto človek má sa vykúpať aspoň raz na týždeň alebo namiesto kúpele umyť celé telo doma. Voda nech bude teplá a mydlo také, ktoré obsahuje sodu. Pri takom umývaní a vytieraní kože odstraňujeme špiny a nepotrebné šupinky. Konečne nemáme zabúdať o šaty a pohyb na čerstvom povetrí. Vo dne máme nosiť inú košeľu než v noci. Mokré šaty sú telu vždy nebezpečné a majú sa hneď zameniť suchými. Pravidelný pohyb v čistom, čerstvom vzduchu je najlepším prostriedkom

k dosiahnutiu zdravej červenej barvy, lebo pohybom rozširujú sa kožné cievy, krv lepšie vyživuje kožu a naopak, pri stálom sedení prúdi krv k ústrojom vnútorným a následkom toho trpíme potom na rozmanité nemoce ako ku príkladu na zlatú žilu a iné choroby.

KÚPEĽ.

Za starej doby liečilo sa vodou a ľudia boli zdraví. Voda slúži nielen k vareniu, pitiu a umývaniu sa; ona je aj najlepším prirodzeným liekom. Kúpanie sa vo vode je zdravé, užitočné a lacné. Ľudia, ktorí nemajú príležitosť kúpávať sa častejšie, nech sa aspoň vodou po celom tele umývajú, alebo vydrhnú špondiou alebo mokrým uterákom po celom tele. Také umývanie tela odporučuje sa i nemocným, lebo oni cítia polahodu a občerstvenie po ňom. Študené kúpele a omývania tíšia nervy a občerstvujú telo. Pár minutový zimný kúpeľ postačí. Teplé kúpele sú pre každého dobré, lebo odlučujú nečistotu a napomáhajú obeh krve. Zvlášte poháhajú pri nemociach mechúrových, hostcu, atď. Močenie nôh je výborná vec proti poteniu sa nôh. V prípadoch nátchy, prechladnutiu, influenzy atď. dobré je nohy močiť v horúcej vode, do ktorej dáme horčičnej múky (mustard), trocha papriky alebo horkej soli. Sediace kúpele menujú sa tie, v ktorých človek len zadok a pohlavné čiastky s dolnu čiastkou brucha má v teplej vode. Ten kúpeľ napomáha obeh krve a je odporučovaný proti ľadvienkovým a mechúrovým zapáleniam, proti boľastnému mesačnému čisteniu žien, proti zlatej žile, vredom v materníku atď. (O ďalších kúpeľoch vidz "Liečenie vodou").

MUCHA ŠÍRITEĽKOU NÁKAZY.

Mucha sa rodí v nečistote, v hnoji. Prvú potrávu vyhľadáva si obyčajne v okolí maštale. Na obed zastaví sa pravdepodobne na hnojisku a na večer bez toho, aby nám povedala "hav dju du" chytí sa do pokrmov na stole. Na jej nohách zostalo ešte niečo látok, na ktorých sa ráno a v poludnie pásla a tá škaredá mucha "špaciruje" si s tými nečistými nohami po našom chlebe a niekedy utopí sa v káve alebo mlieku, ktoré práve chceme užiť. Na svojej ceste do jedálne môže sa mucha zastaviť i v spálni, aby tam utrela svoje špinavé nohy o sladké ústa spiaceho dieťaťa. Vidíš čitateľu už i čítanie týchto riadkov ošklivi sa nám a predsa mohly by sa písať o muchách ešte špinavejšie veci. Mucha je najnečistejším stvorením, jej rodisko je špina, špinou sa živí a špinu roznáša na potraviny a na všetko, na čo len sadne. Tá mucha, ktorá pred chvíľkou pila pomyje v šafli je už na stole, vopchá pysk do omáčky, poutiera nohy v masle a konečne utopí sa v polievke, ktorú práve chceme jiesť.

Mucha prenáša tisíce a statisíce rôznych zárodkov a roširuje týfus, suchotiny, úplavicu, maláriu, žltú horúčku a iné. Mucha je nebezpečnejšia pre človeka než tiger a had. Komár je nebezpečný, ale mucha považuje sa za najnebezpečnejšieho živočícha na celom svete. Dr. L. O. Howard hovorí, že mucha bude sa v budúcnosti nazývať muchou týfusu, aby sa neustále upozorňovala na nebezpečie, jaké je s tým spojené, keď nechajú muchy

neobmedzene rozmnožovať. Čo teda robiť? Najprv postarať sa o drôtené okenice (siete) a týmito obloky a dvere zaopatriť, a takým spôsobom prístup múch do bytu obmedziť. Ďalej dokonále čistenie izby a konečne nejaký dobrý liek, aby sme ním muchy vykynožili. (Viď obsah "Lekárňa").

POHYB.

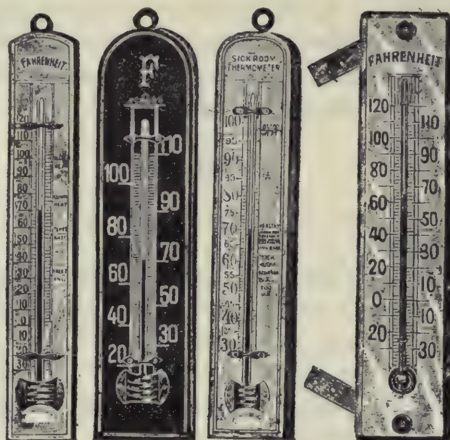
"Hodina nečinnosti je dierou do plota, ktorou vepry vbehnú do zahrady, aby všetko rozryli."

Jestli si chceme zdravie zachovať, musíme sa pohybovať, telesne pracovať a cvičiť sa. Pohyb je nevyhnutelne potrebný ba v mnohých nemociach pohyb tela je jediným a najistejším liekom ku úplnému uzdraveniu. Kto veľmi ťažko pracuje, ten mal dosť telocviku a lepšie mu poslúži odpočinok. Ale kto nič nerobí, alebo kto mnoho sedí a nehýbe sa, ten by mal pestovať telocvik. Ale kto len niektoré údy cvičí, u toho sa té údy vyviňujú, a ostatné umierajú. Mäsiari majú silné ramená, tanečníci a horári silné lýtka atď. Z toho nasleduje, že má človek všetky údy cvičiť a to je základom telocviku, kde rozličným, príslušným pohybovaním všetky údy telesné sa cvičia a zdokonaľujú, ako to robia sokoli. L'udia ktorí celý deň sedia a žiadnej sily neupotrebujú a vôbec telesne nepracujú, tí sú slabí, mäkkí a chorľaví (viď Telocvik).

TEPLOTA A ŠATY (OBLEK).

Poneváč počasie sa mení, raz je zima, raz teplo, človek musí sa brániť proti tej zmene. Naší predkovia sa šatili, aby si telo uchránili od zimy, tepla, vlhkosti a tiež aj od poranenia. Dnešný človek šatí sa tak rečeno pre módu. Človek má sa šatiť, aby svoje telesné teplo zadržal. Z tela stále odvádza sa teplo kožou a účelom šiat je, aby to odvádzanie zastavily; k tomu cieľu majú byť šaty také, aby telesné teplo neprepúšťaly. V lete, poneváč koža vydáva menej tepla, máme nosiť ľahké šaty, aby odvádzanie tepla bolo usnadnené a vyparovanie tela umožnené. Preto v zime máme nosiť vlnené šaty a v lete bavlnené, plátené, ľahké a svetlé (svetlé šaty nepriťahujú slnečné lúče tak, ako šaty tmavej barvy). Ako v zime, tak i v lete môže sa človek pre neprimerané šaty prechladiť. Mnohí ľudia nosia na holom tele ťažké šaty, ktoré prekážajú voľnému vyparovaniu sa tela následkom čoho im je zima. Tomu potom chcú tým pomôcť, že si mnoho na vrch naobliekajú, takže sa sotva hnúť vládzu. Na holom tele treba nosiť radšej ľahké šaty a na vrchu ťažšie. Plnokrvný človek nemusí sa tak teplo zaodievať, ako chudokrvný, poneváč jeho krv hreje. Tlstých zase ich tuk chráni od zimy. Kto sa mnoho pohybuje, ten tiež nemá byť tak teplo oblečený, ako človek sediaci. Chorí a deti potrebujú teplejší oblek než zdraví, dospelí ľudia.

Naše telo sa stále vyparuje a vydáva cez póry (dierky kože) nečistotu; preto máme dbať o to, aby sme té výpary nezadržovali na tele. Ďalej treba pamätať, že spodné šaty majú byť čisté a voľné. Ruky a zvlášte nohy majú byť držané v teple. V zime treba nosiť vlnené punčochy a obuv má byť voľná, aby krv nebola zastavovaná v obehu. Ženy nech sa mocno nešňurujú, lebo je to zdraviu veľmi škodlivé. Šňurovačky (korsety) privedly



OBRAZ 169. Domáci teplomer.

viac ženských a deti do hrobu, než všetky mory, aké len človek prežil od počiatku sveta až do dnes.

PRAVIDELNOSŤ STOLICE A MOČENIA.

Mnohí ľudia za celý deň alebo aj za viac dní nejdú na stranu. Následok toho je ten, že sa nečistota dostane do krvi a práce pečene, mechúra, čriev a ľadvienok sú prekážané. Jestli ženská nemá pravidelnú stolicu, a zadržuje v sebe moč, môže upadnuť do choroby, poneváč preplnený mechúr a črevá tlačia materník a konečne môžu ho vytlačiť z miesta. Z toho potom pochádzajú rozličné ženské choroby. Starší ľudia sú v tomto ohľade ešte citlivejší, lež k tomu nemajú dosť citu, aby svoje dietky poučili, že riadna stolica a riadne močenie je nevyhnutne potrebné k zdraviu. Každý rodič nech si dá dobre záležať na tom, aby svoje dietky naučil, že keď sa človeku chce ísť na stranu, tak nemá odkladať, ale bez meškania má vyhoveť prírode a vyčistiť sa, to jest vyprázdniť črevá i mechúr. Takým spôsobom predídeme mnohým chorobám, pochádzajúcim od zadržiavania sa potreby, malej i veľkej. Nakoľko možno, treba hľadeť, aby sa človek prirodzeným spôsobom vyčistil. Hlavná vec je aby človek pravidelne chodil na stranu. Či sa chce, lebo nie, v určitý čas má ísť na záchod, a vyprázdniť črevá. Zameškanie, odkladanie s prečistením sa, je planá vec. Keď človek riadne chodieva na záchod, jeho ústroje na to privyknú, a po istom čase bude mať pravidelnú stolicu. Jestli človek nejde na stranu, treba užiť dákeho prostriedku na prehnanie. Mnohé lieky sú viac menej škodlivé, lež predsa nie sú natoľko škodlivé, ako keď sa črevá nevyprázdňujú.

ODPOČINOK A ZÁBAVA...

Môžeš byť zdravší, keď chceš. Či chceš?

Jako v práci leží tajomstvo úspechu, tak samo odpočinok a zábava sú nutné ku zachovaniu zdravia a čistej neotrávenej mysle. To platí jako pre mládež tak i pre starších ľudí. Zábavami zapomíname dočasne na

namáhavé povinnosti povolania a zamestnania, predlžujeme si naše životy a pripravujeme si šťastie a zdravie. Systematický odpočinok obzvlášte u mladých pôsobí vlivom omladzujúcim a dodáva chuť k ďalšej práci. Nepravidelná a krátka doba odpočinku má za následok špatné zdravie a nevolnosť. Spojenie a priemerné rozdelenie práce, zábavy a odpočinku má veľkú dôležitosť v živote jednotlivcov a má buď priamu alebo nepriamu cenu pri udržovaní osobného i verejného zdravia.

DOMY — BYT.

Domy líšia sa na také, ktoré vyhovujú zdravotným požiadavkám a na také, ktoré sú zdraviu škodlivé. Každý dom mal by byť čistý. Špinavý a tmavý dom, plný zápachu, smradu a prachu vôbec nie je domom, nie je bytom. Taký dom má za následok len nemoce, zločiny a smrť. Pravdivý byt je čistý, svetlý veselý; v takom dome sídli zdravie, pohodlie, láska, — život.

Zbytky potravín maly by byť odstránené na miesto k tomu účelu zvláštne pripravené a nie vyhodené bezohľadne pred dvere kuchyne, aby tam zhnily. Veľká pozornosť má sa venovať výkalom a v prvom rade výmeškom nemocných ľudí. Nedbalosť tohto jednoduchého pravidla zdravotníctva má často ošklivé následky. Výkaly mnohých záchodov sú voľne prístupné muchám a na mnohých miestach muchy poletujú zo záchodov do jedálne, kuchyne a spálne. Také pomery sú zdraviu veľmi nebezpečné lebo muchy sú hlavnými činiteľmi pri hnitiu látok (Viď "Mucha" v obsahu).

PODNEBIE (KLIMA).

Podstatným činiteľom pri zmenách podnebia je vzdialenosť od každodenného behu života, zamestnania a domácnosti. Obchodník, venujúci mnoho času, so starosťmi spojenej, duševnej práci; učenec, pisár, úradník v kancelláriach a vo veľkých obchodoch, ktorý nepretržite musí sedeť; žena, vysilená následkom tehotenstva alebo námahami a ťažkou prácou výchavy detí a domácnosti, — takí všetcia najdú úľavu už tým, že vzdajú sa každodenného, jednotvárneho života, zo svojich povinností a starostí a môžu za nejaký čas žiť v pokoji, bez práce, vzdialení od veľkomestského ruchu. Konečne nová spoločnosť a styk s cudzími ľudmi účinkuje výborne na takých ľudí, ktorí doma pri namáhavej práci, pri sediacom zamestnaní atď. túžili po nejakej zmene. Nervosní, chudokrevní a na pľúcne chôroby trpiaci ľudia niekedy sa celkom uzdravia, keď sa presťahujú do príjemných, lesami obdarených krajov. Také presťahovanie robí život na ďalšiu dobu opäť snesitelnejším a povznesie ich duševné a telesné schopnosti na dlhší čas. Prírodné účinky sviežeho povetria ozdravujú človeka i bez zmeny podnebia a v prípadoch, jestli sa niektorá osoba nachádza v chudobnom položení a len s ťažkosťou môže vynaložiť peniaze za zmenu podnebia, má sa radiť mestečko alebo dedinka v blízkosti domu, kde najde patričná osoba tiež osviežemie a nemusí sa starať jakým spôsobom zaplatí na cestu strovené peniaze. V takých pomeroch by zmena povetria do ďalších krajov skôr škodila než osožila, lebo starosti o nedostatkoch domácnosti by sa len

zväčšily a to by chorému na prospech nebolo. Takým ľudom odporučujeme aby sa so svojou rodinkou (alebo sami, keď rodiny nemajú) na čas vzdialili do blízkeho pokojného mestečka, alebo na farmu, kde môžu užiť dary prírody bez starosti lepšie, než v cudzích krajoch.

KLIMATICKÉ LIEČENIE.

Keď hovoríme o klimatickom liečení, rozumieme tým osviežonie a ozdravenie človeka ústredím, v ktorom žije. Väčšina ľudí, keď počuje slovo "Klima", vzpomne si na miesto ležiace vysoko v horách alebo na miesta ležiace na teplom juhu. Niet pochyby, že výška nad morom má značný vliv na vzduch, jako na teplotu, vlhkosť atď. a tým i na človeka žijúceho v tomto vzduchu; tak samo teplota na brehoch mora pôsobí na človeka, — ale ani teplota, ani výška nad morom nie sú jedinými činiteľmi, ktorými by ovzdušie mohlo účinkovať blažene na človeka. Tak ku príkladu majú i jedlové lesy značný vliv na ovzdušie a na účinky jeho pre človeka. Účinok výšky nad hladinou morskou javí sa v teplote vzduchu, v pohybe tejto teploty, v čistote a v miernej vlhkosti jako tiež i vo vlive paprślekov slnečných na človeka. Teplota na horách je nižšia, než v dolinách a podlieha väčšiemu pohybu vo dne a v noci. Preto vzduch horský, so svojou nižšou teplotu v horúcich mesiacoch letných osviežuje unavené nervy a pôsobí vo dne i v noci chladnejšie na kožné nervy a preto podobne, ako chladný kúpeľ i na iné ústroje nervov, na dýchanie, na obeh krve, na zažívanie a na výmenu látok. Tak ku príkladu na horách dostávame chuť k jedlu, pribýva telesnej váhy a neurasthenik, ktorý za dlhý čas celkom nemohol jiesť, ide do hôr a vrátí sa ako veľký jedák. Značná sila paršlekov slnečných je akousi gymnastikou kože a jej nervov, dráždiac ju k najenergičnejšej práci a tým ju cvičiac a otužujúc. Klima horská pôsobí i na složenie krve a tým má veľký vliv na výmenu látok. Však i tu treba dať pozor, aby sme hneď na počiatku nepodnikali väčšie prechádzky (túry do vrchov) lebo miesto úľavy a zdravia mohli by sme nadobudnúť ešte väčšie vysilenie, dráždivosť nervosnú, bezsennosť a srdečné choroby.

DOBA ĽUDSKÉHO ŽIVOTA.

Doba ľudského života mala by byť 120 rokov. O tom nás učí aj sväté písmo. Lež málo kto dožije sa takého veku. Vezmime million dietok a pozorujme ich životnú púť. Niektoré z dietok narodené sú so slabou sústavou. Tieto vystavené sú rozličným chorobám. Viac než štvrtina dietok zomre pred dosiahnutím piateho roku. Z pozostalých troch štvrtín dietok veľká časť trpela na dáku chorobu, lež poneváč maly viac životnej sily, choroby prestály mnohé z nich tak, že sedem ráz menej ich zomrelo medzi 5 a 10 rokom než do piateho roku, ťo jest asi 35,000.

Vo veku od 10 do 15 zomiera najmenej ľudí, lež potom zase má smrť medzi nimi väčšiu žatvu do 20. rokou, zvlášte medzi ženským pohlavím, ktoré podliehajú buďto porodným mukám, alebo suchotinám. Na násilné smrti, ako zabitia v práci atď. zomiera osem ráz toľko mladíkov než ženských. Medzi 20 a 25. rokom kosí smrť ešte hustejšie; asi polovica smrtných pádov

zavinená bola suchotinami, ktoré si ešte viac obetí vyhľadávajú medzi ľudmi od 25 do 35. roku. Od toho veku do 45. roku len málo menia sa pomery.

Vo veku od 45 do 55 žije už len polovica ľudí. Suchotiny, nemoce srdca a modzgu vyžadujú si aj teraz hodne obetí. Po 55. roku už rýchlejšie klesajú ľudia do hrobu, len silnejší zostávajú. Medzi 55 a 65. rokom mre priemerne viac mužov než žien. Potom do 75. roku mrú ľudia húfne. A jednak človek by mal žiť 120 rokov. Krátkou zdá sa nám byť dráha života a predsa len aký malý počet dosiahne jej koniec. Vyobrazenie pokazuje, že doba ľudského života mala by byť 120 rokov.



IV. KNIHA

DIAGNOSTIKA

alebo

Počom a ako poznať choroby.



DIAGNOSA.

"Diagnosa je logickým súdom na základe určitých náveští (planov)." Kneipp.

Pod slovom diagnosa rozumieme poznávanie nemoci nie len dľa príznakov choroby, ale i dľa príznakov barvy tvári, výrazu, atď. Ako chmáry predpovedajú dážď; ako teplomer ukazuje temperatúru vzduchu; ako tlakomer oznamuje kapitáňovi lode na mori blížiacu sa búrku, tak rozličné príznaky, ktoré pozorujeme a cítime v našom tele, predpovedajú, že dostávame dáku nemoc. Príznaky sú znakmi nebezpečia a musia byť poznané, aby sa telu ľudskému pomôcť mohlo. Jednoho bolí žalúdok, druhého hlava, tretieho trasie zima, štvrtému hučí v ušiach, piaty ťažko dýcha, iný ani nevie, čo mu je atď. Každá nemoc má svoje príznaky; tie príznaky sú prírodnými výstrahami, ony sú znakmi nebezpečia a preto musíme si ich povšimnúť. Mimo príznakov dobrý lekár sa spytuje po zdravotnom stave rodičov, aby mohol zbadať, či je nemoc nezdedená; ďalej spytuje sa, na jaké nemoce trpel nemocný a jako bol liečený. Prehliadne celé telo, aby mohol určiť celý stav síl, tučnosť, vývoj svalov a iné príznaky ako vyrážky, vredy, zkrívaniny atď. Zkúša puls a hmatá činnosť vnútorných orgánov prsných, pľúcnych, srdečných, prikladajúc ucho na dotyčné miesta tela alebo potrebuje k tomu cieľu sluchátko (stethoskop). Zkúma klopaním prsnej dutiny zvuky, poneváč zvuk zdravých orgánov je iný, než chorých a k tomu potrebuje sa veľká zkúsenosť so strany lekára. Takým naslúchaním a klopkaním poznáva sa, či vnútorné ústroje sú choré, či nenahromadil sa v nich plyn, hnis, voda alebo vzduch. A preto môžeme tvrdiť, že keď je diagnosa neustálená, vtedy i liečenie nemôže byť isté.

NEMOC A JEJ MANIFESTÁCIE.

Nemoc týkajúca sa ktoréhokoľvek orgánu tela menuje sa **organickou nemocou** (organic disease).

Keď v budove tela viditeľnej zmeny niet, avšak niektorá časť nekoná výkony tela, taký stav menuje sa **výkonnou nemocou** (functional disease).

Jestli sa v daktorej miestnosti objavuje nákazlivá nemoc — viac menej stále — takú nemoc menujeme **miestnou endemickou nemocou** (endemic disease).

Jestli sa epidemická nemoc šíri i na ďalšie okolie a zachvacuje celé obyvateľstvo, taká nemoc menuje sa **epidemickou nemocou** (epidemic disease).

Jestli sa epidemická nemoc šíri i na ďalšie okolie a zachvacuje i iné okolice, takú nemoc menujeme **pandemickou — obecnou,** celého ľudu týkajúcou sa chorobou (pandemic disease).

Jednotlivé, blúdiace, nákazlivé nemoce v jednej miestnosti menujú sa **roztrasenými—sporadickými nemocami** (sporadic diseases).

Náhla nemoc (acute disease) vyvíja sa rýchle.

Chronická nemoc (chronic disease) vyvíja sa pomaly, postupne.

Liečivé návody (methody) liečenia chorôb môžu byť hygienické (životosprávne), diatetické (dietne — zdraviu primerané) a hojivé (lekárske).

Ochranné návody sú obyčajne hygienické alebo niekdy dietetické a iné.

Patologia (chorobozpyt) je nauka nemocí.

Etiologia je nauka príčin nemocí a môže byť vnútorná, zovnútorná, zvláštna, prvotriedna, druhotriedna, náchylná a pudivá.

Symptomatologia je nauka rôznych príznakov a znakov, po ktorých poznávame nemoc; té príznaky môžu byť vecné (objektívne) alebo podmetné (subjektivné).

Zdravie je telesná volnosť — ľahkosť.

Telesná ľahkosť zaviera v sebe slobodu a normálny stav všetkých častí tela; v zdraví každý výkon koná sa ľahko, bez odporu a bez prekážky.

Nemoc zaviera v sebe obmedzenie alebo odpor a neprirodzený stav. Bôľ, nemoc, mrzutosť atď', sú príznakmi neporiadkov systému a musí byť hneď' napravená.

Učte sa poznávať nemoce hneď' na ich počiatku podľa vyučovania opísaného na nasledujúcich stranách tejto knihy. K tomu treba len trochu dobrej vôle, trochu zdravého rozumu, trochu racionálneho (rozumného) pochopu o budove tela a jeho činnosti. Každý človek, jestli len chce, môže sa stať absolutným majstrom svojho zdravia a svojej blaženosti.

Chladná hlava, teplé nohy a riadna stolica to je jednoduché ale veľmi dobré pravidlo k zachovaniu zdravia a k jeho zpät nabudnutiu, keď' sme ho ztratili.

BOĽASŤ.

Nemoci predísť je ľahšie než ju liečiť.

Pod slovom boľasť rozumieme jakýkoľvek nepríjemný pocit pochádzajúci z dotknutia alebo podráždenia niektorej časti tela. Boľasť je najobyčajnejším príznakom nemoce. Každá boľasť má svoje sídlo v modzgu, lebo každé podráždenie na obvode šíri sa nervami k modzgu a stáva sa v modzgovom ústredí dôjmom a preto i pocitom. Avšak, hoci má boľasť svoje sídlo v modzgu predsa vždy sa vzťahuje na podráždené miesto a tak hovorievame, že nás hlava, zub, brucho, chrbát atď'. bolí. Dôležitosť boľasti závisí od toho, kde ju pociťujeme, jako je veľká, jako dlho trvá a jakej je povahy. Boľasť môže byť prudká, ostrá, trhavá, krutá, zdlhavá, hlboká, pálčivá, tlčúca, tupá, prechádzajúca atd.



OBRAZ 169

Bôľ má rozličné príčiny. Vezmime ku príkladu bôľ hlavy; niekdy nás hlava bolí na povrchu hlavy; niekdy s boku; zase celá hlava dobre nepraskne, alebo cítime bôľ nad samými očiami. To všetko má svoje príčiny. Obraz 169 znázorňuje miesto, kde nás hlava zväčša bolieva.

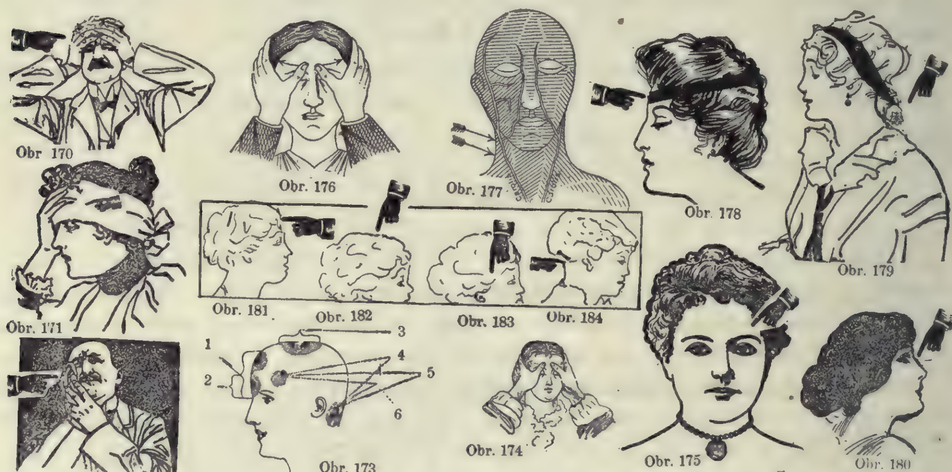
Obyčajne pociťujeme boľasť nie tam, kde má svoje hniezdo. Tak ku príkladu: bôľ hlavy z predku na čele pochádza od žalúdka; migréna (pol-hlavový bôľ) z prerušeného obehu krvi atď'.

Dľa lepšieho porozumenia sostavil som plán, dľa ktorého i nezasvätenec môže ustáliť väčšie-menšie nemoce. Obrazy znázorňujú číslicami označené miesta boľasti a hneď' sú podané i vysvetlenia, čo tie boľasti znamenajú, ako sa volá nemoc a ako by sa mala liečiť.

Illustrácie stály ma ohromné peniaze. Mojou najväčšou túhou bolo oboznámiť ct. spoločenstvo so zdánlive tajnými pravdami lekárskeho vedenia a jestli sa mne to podarilo, vykonal som užitočnú prácu.

1. Poznávanie choroby po boľasti.

Boľasť môžeme cítiť na ktorejkoľvek časti nášho tela. Každá boľasť je príznakom dajakej choroby, dajakých neporiadkov tela. Náhle sme nemoc ustálili, rozoznali, môžeme sa hneď chytiť do liečenia. Ku príkladu: Na horejšej časti čela, ako to vidíme na obrázkoch 171, 181 a 173, č. 1., označená nemoc znamená, že bôľ hlavy pravdepodobne pochodí od neporiadkov žalúdka a čriev a preto máme sa liečiť tak, ako je to opísano pri **gastrickom bolení hlavy.** Pri konci tejto knihy najdete obsah knihy a v tom hľadajte záhlavie "Gastrický bôľ hlavy", pri ktorom je číslo strany v knihe, kde je gastrický bôľ hlavy opísaný.



XVIII. tabuľka. Bôľ na rozmanitých miestach hlavy.

OBRAZ 170. a OBRAZ 181.. Zápca, neporiadky žalúdka alebo veľké duševné namáhanie. Viď zácpu, dyspepsiu atď.

OBRAZY 171, 173, č. 2, a 175, označuje bôľ hlavy hneď nad očima čo znamená neporiadky zažívacích ústrojov. Viď "gastrický bôľ hlavy."

OBRAZ 172. Polostranný bôľ hlavy. Viď "Neuralgia."

OBRAZ 173. č. 1. Zácpa alebo veľké namáhanie duševné. Č. 2. Neporiadky žalúdka a čriev. (Viď gastrický bôľ hlavy). Č. 3. Chudokrvnosť. (Viď bôľ hlavy od chudokrvnosti). Čísla 4, 5, 6, značia rôzne nemoce jako presilenie očí, zapálenie ucha, boliace hrdlo alebo zkazené, práchnivé zuby.

OBRAZ 174, 176 a 177 nazorňuje natieranie (masáž) pri bolení hlavy. Na obraze 177. vidíme veľké žily a masáž má sa previesť smerom ako to šípy označujú.

OBRAZ 178. Bôľ hlavy ako by nám niekto klinec bil do hlavy. Liečenie ako je opísané pri hysterii.

OBRAZ 179. Bôľ celej hlavy preťahujúci sa až ku krku, pri čom krk bolí tak, že nemôžeme hlavou krútiť. Tu treba odstrániť práve tak ako pri všetkých iných chorobách príčinu choroby. Krk natierať dobrým linimentom a obviazať flanelom.

OBRAZ 180. Bôľ v čele nad očami. "Gastrický bôľ hlavy."

OBRAZ 181. Zácpa, neporiadky žalúdka alebo duševné namáhanie. Viď "zácpa, dyspepsiu" atď.

OBRAZ 182. Bôľ na povrchu hlavy. Chudokrvnosť. Viď "Bôľ hlavy od chudokrvnosti."

OBRAZ 183. Neuralgia.

OBRAZ 184. Jestli je záchvat celej zadnej časti hlavy, to bude asi choroba pečene. Viď "Bôľ hlavy od pečene"; keď je bôľ na nižšej časti hlavy, to môže znamenať ťažkomyseľnosť (melancholiu). Viď "ťažkomyseľnosť."

Keď bôľ hlavy pochodí od presilenia očí. treba nosiť okuliare. Keď trpíš na zapálenie ucha (Otitis media) dobré sú nasledujúce kvapky, ktoré však len lekár môže predpísať:

Kvapky proti zapáleniu ucha.

Tincturae Belladonnae Foliorum ½ dracham.
Tincturae Opii ½ drachm.

NÁVOD K UŽÍVANIU: Zohrej trochu a vpusť pár kvapiek do ucha viac ráz denne.

VNÚTORNÉ:

Tr. Aconiti	4 gtt.
Liq. Ammon Acet.	1 drachm
Syr. Simp.	2 drachms
Aquae q. s.	2 ounces.

DÁVKA: Jednu kávovú lyžičku každé dve hodiny kým zapálenie neprejde.
Tá dávka je pre dieťa 3—4 ročné.

PRE DOSPELÝCH:

Tr. Aconiti	16 gtt.
Liq. Ammon. Acet.	3 drachms.
Syr. Simp.	2 drachms
Aquae q. s.	2 ounces.

DÁVKA: Lyžičku každé dve hodiny.

KVAPKY PRE DOSPELÝCH:

Formalin	5 gtt.
Alcohol (95 p. c.)	2 drachms
Aquae q. s.	1 ounce.

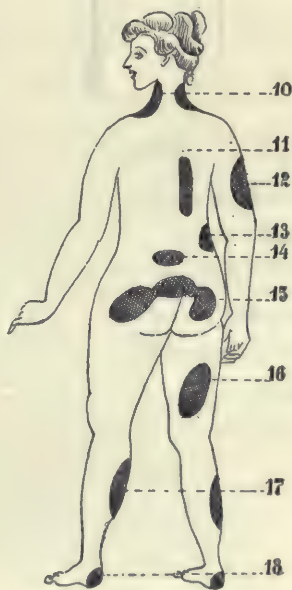
Vpusť do ucha pár kvapiek viac ráz denne. Keď bôľ označený číslicami 4 5, 6, pochodí od boliaceho hrdla vtedy liečiť treba hrdlo ako je opísano pri "Boľasti v hrdle" a "Zapálenie hrdla."

Jestli máš neporiadky zubov (práchnivenie), máš navštíviť zubného lekára.



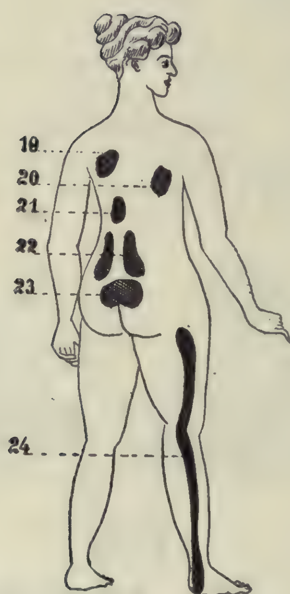
OBRAZ 185.

1. Zapálenie prieduchov.
2, 5, 7, 8, 9. článkový rheumatismus.
3. Nezáživnosť.
4. Nemoce pečene.
6. Zapálenie slepého čreva, (Appendicitis.)



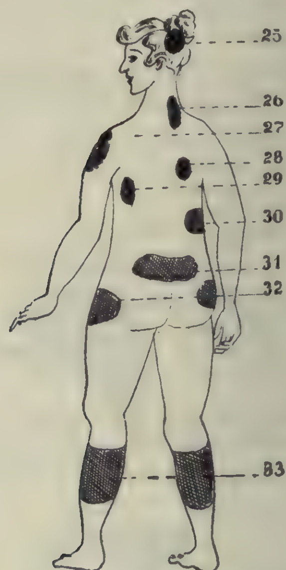
OBRAZ 186.

10. Svalový rheumatismus.
11. Neporiadky žalúdka.
12, 16. 17. Svalový rheumatismus.
13. Nemoc pečene.
14. Nemoc materníka.
15. Nemoce vaječníkov a vajcovodov.
18. Slabosť nervov.



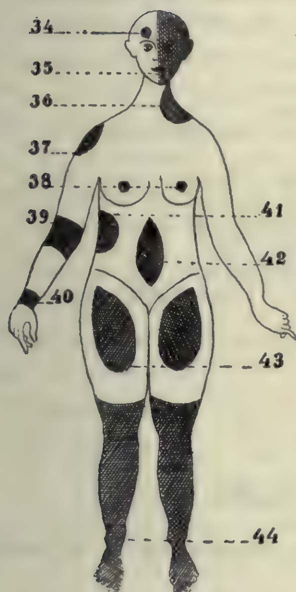
OBRAZ 187.

19. Nemoce materníka.
20. Nemoce pečene.
21. Zväčšená slezina.
22. Lumbago.
23. Nemoce materníka.
24. Sciatica.



OBRAZ 188.

25. Zvratny (reflex) bôľ od poraneného alebo chorého pátra.
26. Podráždenie pátra.
27. Člankový rheumatismus.
28. Neporiadky žalúdka.
29. Nemoce sleziny.
30. Nemoce pečene.
31. Nemoce materníka.
32. Nemoce vaječníka a vajcovodov.
33. Krče.



OBRAZ 189.

34. 35. Polhlavý bôľ (neuralgia).

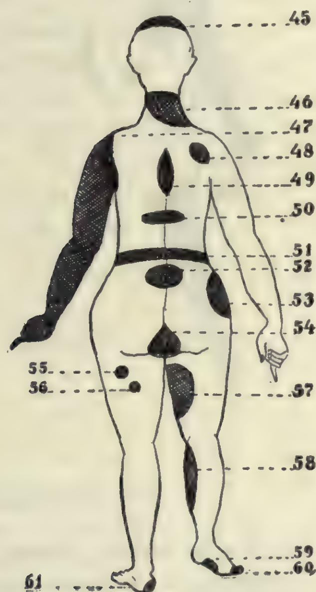
36. Bôľ krku.

37. 39, 40. Článkový rheumatismus.

38, 43. Neporiadky materníka.

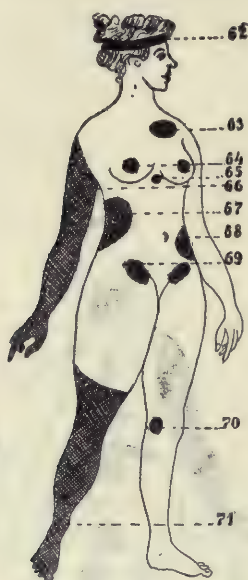
41. Nemoce pečene.

44. Beriberi.



OBRAZ 190.

45. Nervová slabosť a chudokrvnosť. Časté príznaky zapálenia materníka (Endmetritis). Proti zapáleniu viď lieky pri opísaní materníka a proti nervovej slabosti viď chudokrvnosť.
46. Bôľ krku.
47. Rozsiata bezcitnosť. Príčiny tejto nemoce môžu byť hysteria alebo zapálenie nervov. Bezcitnosť často napáda rameno nohu, ruku atď. a niekedy je po celom tele akoby rozsiata.
48. Zmeravenosť pečene.
49, 50. Neporiadky žalúdka a čriev.
51. Zácpa, dyspepsia a iné neporiadky žalúdka a čriev.
52, 53. Nemoce materníka.
54. Coccyodynia. (Viľ obsah.)
55, 56. Purpurea (modravé točky).
57, 58. Svalový rheumatismus.
59, 60, 61. Nervová slabosť.



OBRAZ 190 A.

62. Bôľ hlavy keď sa nám nazdáva ako by celá hlava obručou bola stiahnutá. Liečenie viď pod záhlavím "Nervósny bôľ hlavy."
63. Pľúcne nemoce.
64. Nemoce materníka.
65. Nemoce žalúdka.
66, 71. To isté ako sme opísali pri obraze 186 č. 47.
67. Nemoce pečene. Obyčajne nemoc ťahá sa pod pravé rebro, a tu sa treba starať aby stolica bola dobrá.
68. Nemoce sleziny.
69. Nemoce vaječníkov.
70. Príznak (zvratný bôľ) kýčľového článku.

II. Poznávanie choroby po jazyku.

Mnoho sa možno doznať od barvy a podoby jazyka ako aj od spôsobu jeho vyčnievania pri vyplazení.

Bľadý, bielo obtiahnutý a vlhký jazyk ukazuje, že organismus nachádza sa v slabom zimničnom stave.

Jazyk v prostriedku biely a na krajoch surový, značí padráždenie žalúdka.

Jazyk červený a surový, lebo suchý a popukaný je znakom zapálenia sliznej blany v žalúdku.

Jazyk podlhovastý, končitý, rýchle sa vypľazujúci a sťahujúci značí dráždenie nervov žalúdka a čriev.

Jestli sa jazyk trasie, to mnohoráz značí ochrnutie a horúčku.

Biely jazyk značí zahlienovanie žalúdka.

Žltavý, nečistý jazyk pripomína žlč v žalúdku.

Čierny jazyk jako sadza značí sneť.

Slaná chuť znamená nemoc zažívacích ústrojov.

III. Poznávanie choroby po očiach.

Oči menia sa v nemociach a poskytujú príznaky choroby. Tak ku príkladu zapadlé oči prezradzujú slábnutie ako na príklad v suchotinách, cholere a behačke. Keď v horúčke zapadnú nemocnému oči, to je veľmi zlý znak. Mnohí majú kruhy okolo očí, čo značí zväčša presilenie a únavu. Rozšírenie zreníc badáme často pri suchotinách pochádzajúcich následkom kataru, ďalej pri ochrnutí modzgu a horúčkach.

Barva a celý výraz obličaje, úst a uší povedia nám stav dotyčného člo-

veka. Ačpráve nemôžeme sa rozpisovať o jednotlivostiach výrazov a barvy tváre (bola by to celá kniha), spomeneme tie najdôležitejšie príznaky ako ku príkladu pri chronických chorobách žalúdka, tvár prejavuje smútok, je žltavej barvy, pomaly koná pohyby a pohľad je tupý. Jasná koža lesklé oči a niekedy červené líca môžu byť príznakmi suchotín. Žltá barva tvári, žlté škvrny po tele poukazujú zpravidla na nemoc pečene. Namodralá tvár značí slabosť srdca alebo špatnú krv. Bľado-žltá barva pochodí od nemocných vnútorností. Hnedo-čierna barva predpokladá chorobu ľadvín. Červené a zamodralé uši pripomínajú, že treba z tela nemocného vymietať špatné šťavy a látky. Bľadé uši znamenajú chudokrevnosť, špatný obeh krve. Veľmi červené uši značia veľký nával krve do hornej časti tela a preto dolná časť je chudokrevná a nohy sú obyčajne studené. Jestli je barva uší ružová a nohy normálne teplé, to značí, že obeh je v celom tele pravidelný.

Vypadávanie vlasov počas nemoce je zlým znamením.

Studené uši, studený pot, zapadlé spánky, zkrivený nos, siné rty pripomínajú blížiacu sa smrť.

Studené nohy znamenajú chudokrevnosť, kongestiu — návaly a nepravidelný obeh krve.

Studené nohy a ruky svedčia o stávkach krve, slabostiach a krčoch.

Mrazenie v tele je príznakom nedostatku prirodzenej teploty: voľakde v tele je viac krve a inde menej, následkom čoho telo usiluje sa to vyrovnať.

Zvýšená teplota v niektorej časti tela značí vnútorné zapálenie alebo nával krve. Veľká teplota značí horúčku a zapálenie.

Suchá koža dokazuje poručené vyparovanie kože, neporiadny obeh krve a je obyčajne zlým príznakom.

Mokré, mazľavé ruky pripomínajú špatné trávenie a slabosť; ale v nemoci sú dobrou známkou prestávajúcej krízy.

"Pot treba dobre rozlišovať od vyparovania sa kože," hovorí Kneipp. I počas obyčajnej temperatury vyparujú sa po celom povrchu vodné pary, ktoré nie sú oku viditelné. Vyparovanie deje sa potnými žľazami a jestli stáva sa to hojnejším, nemôže sa výpar na povrchu hneď odpariť a hromadí sa tam v kvapkách potu. Vyparovanie kože podobá sa vylučovaniu moča, ovšem menšou mierou a v pote vyskytujú sa z časti také látky jako v moči. Výparami kože alebo transpiráciou vylučujú sa z tela rozličné soli a kyseliny, odníma sa telu isté množstvo tepla, následkom čoho i koža, i vnútorné ústroje sa ochladzujú a od rozpálenia a horúčosti chránia. Z toho vidíme, že transpirácia (výpary) je veľmi dôležitá a potrebná; ona má pre výmenu látok v tele tiež význam jako činnosť ľadvín. Avšak silný, dlhý pot oslabuje telo. Jestli sa niekto potí následkom strachu alebo ľaknutia, to svedčí o veľkej slabosti. Jestli sa spisovateľ, redaktor alebo pisár potí pri písacom stolíku, ačpráve v izbe je chladno, jako von, mal by hneď prestať pracovať. Pot je zdravý pre roľníka na poli, pre drevorubača v lese, pri práci atď. Sucho, teplo, malý tlak vzduchu, telesný pohyb, práca telesná a slnečné papršleky rozmnožujú výpary (transpiráciu) a privádzajú človeka do potu. Takýto pot je prirodzený, teda zdravý. Tak samo i umele vyvolaný pot je niekedy nutný pri prechladnutí, katáru atď Ináč potenie, najmä tak zvané

studené potenie je známkou veľkej telesnej slabosti. Náchylnosť k poteniu privádza človeka ku prechladnutiu, katárom a iným chorobám.

V. Poznávanie choroby po horúčke (Fever).

Horúčka nemôže sa považovať ako samostatná choroba ale radšej je ona príznakom dajakej, mnohoráz veľmi ťažkej nemoce. Znamená zväčšovanie teploty tela a naopak; môže teplota aj klesať ako ku príkladu pri silnom krvácaní, pri cholere a pri iných ťažkých chorobách. Najväčšia teplota tela panuje pri chorobách počínajúcich sa so silnou triaškou — trasením. Ináč teplota, jako u človeka zdravého tak u nemocného nie je vždy tá samá rano a večer. Dokázano je, že každý človek má večer asi o pol stupňa viac tepla, než rano.



Obraz 192.
TEPLOMER

Teplomer (Thermometer).

Aby sme mohli znať postup horúčky, musíme merať i teplotu i puls. Horúčka sa merá teplomerom (Thermometer) a preto jeho užitočnosť nedá sa zapreť. Teplomer je malá, sklenená, na stupne podelená cievočka. Na jednom konci nachádza sa malá guľka a v nej umiestnené je živé striebro. Teplota meria sa tak: Položíme guľatý konec do úst pod jazyk a zatvoríme ústa tak, aby sme rúrku zubami nestisli a necháme to v ústach za 5 minút. Potom vytiahneme z úst a živé striebro ukáže nám stupeň tepla. Po každom takom upotrebení, má sa teplomer vymyť v zimnej, ale nikdy nie v teplej vode. Horúčku môžeme merať i pod pazuchou a u malých detí v konečníku, to jest vloží sa teplomer do riti dieťaťa; v takom páde teplomer má sa pomastiť olejom a dávať pozor, aby sa pri užívaní nezlomil. Pod pazuchou nechá sa teplomer 10 do 20 minút a v riti 5 minút.

Príznaky: — Horúčka začína sa obyčajne večer. Človek sa striasa, ako by ho mráz prešiel a hned' za tým nastáva horúčka; potom nastane všeobecná slabosť a značné zhubnutie. Na to nasleduje zrýchlenie pulsu, silný smäd, bôľ hlavy, ztrata apetítu, tmavý moč, v ktorom, jestli postojí v nádobe, nachádza sa usadlina; stolica stane sa nepravidelnou. Pri vyšších stupňoch horúčky i nervy sú zachvátené, hlava ťažká, pamäť slabá a v najväčších stupňoch nastane nevedomie, blúznenie (delirium) atď.

VI. Poznávanie chorôb po pulse (tepu).

Zvýšená teplota kamaráti sa so zvýšeným bitím srdca. Puls sa hmatá koncami ukazovacieho, stredného a prstenného prsta. Najlepšie cítime puls na vnútornej strane ohybu, na predloktí. Puls je pokračovanie úderov srdca a poučuje nás o počte a sile sťahovania sa svalu srdečného. Nasledujúca tabuľka sostavená doktorom Adolfom Millerom poukazuje počet pulsu v rôznych dobách ľudského života:

Počet úderov pulsu	za minútu
U plodu v tele materinskom v 9. mesiaci	140 do 150 úderov
U novorodeného dieťaťa	asi 120 úderov
Ku koncu prvého roku	asi 110 úderov
Ku koncu druhého roku	asi 100 úderov
Ku koncu štvrtého roku	asi 90 úderov
Ku koncu šiesteho roku	75 do 85 úderov
Ku koncu dvanásteho roku	70 do 75 úderov
Ku koncu dvadsiateho roku	70 do 80 úderov
Od 25. do 50. roku	70 do 75 úderov
Od 55. až do konca života	60 do 65 úderov

Liečenie: — Pri miernych stupňoch horúčky u malých detí a u veľmi slabých ľudí, studená voda a studené obklady sú veľmi priaznivé, lebo odnímajú teplotu nemocnému. Proti smädu užíva sa lemonáda a jestli nemocný trpí na zácpu, dáva sa klistýr, alebo preháňacie prostriedky. (Viď preháňacie prostriedky.)

Škály rôznych teplomerov.

Porovnávanie složenie troch rôznych škál teplomerových. — (°) značí stupeň, (R) značí Réamur, (C) značí Celsius a (F) značí Fahrenheit. Ku príkladu: 80 stupňov alebo grádov Réamurových je toľko jako 100 stupňov Celsiusových a 212 stupňov Fahrenheitových.

Réamur	Celsius		Fahrenheit
1° R	1.25°	C.	34.25° F.
2° R	2.25°	C.	36.50° F.
3° R	3.75°	C.	38.75° F.
4° R	5°	C.	41° F.
5° R	6.25°	C.	43.25° F.
6° R	7.50°	C.	45.50° F.
7° R	8.75°	C.	47.50° F.
8° R	10°	C.	50° F.
9° R	11.25°	C.	52.25° F.
10° R	12.50°	C.	54.50° F.
20° R	25°	C.	77° F.
30° R	37.50°	C.	90.50° F.
40° R	50°	C.	122° F.
50° R	62.50°	C.	144.50° F.
60° R	75°	C.	167° F.
70° R	87.50°	C.	198.50° F.
80° R	100°	C.	212° F.

VII. Poznávanie chorôb po dedičnosti.

Čo sa týče dedičnosti, často počúvame hovoriť, že tá alebo oná nemoc

jestvuje v rodine a dedené nemoce idú z pokolenia na pokolenie. Štatistiky rôznych ústavov pre choromyslných dokazujú, že 40 procent všetkých choromyslných zdedili nemoc od rodičov alebo od predkov. Niektoré rodiny sú slabé a chorľavé. Jestli boli rodičia slabí následkom zlej výchovy, nedostatku, nemiernosti alebo iných príčin, keď dieťa splodili, tak to má vplyv na dieťa. Ústroje rodičov majú istú slabosť alebo náchylnosť, ktorú i deti zdedievajú. V mnohých rodinách je dedičnosť patrná, jestli na príklad otec, alebo matka sú choromyslní alebo trpia na zastaralé, krvné nemoce splodia deti, ktoré potom trpia na vodniateľku, blbosť, padúcnicu atď. V iných prípadoch nemoce dedičné po dlhé letá sú úplne zakryté a pri dobrej výchove aj zostanú zakryté. Avšak, keď zastihne takého človeka, v ktorom kryjú sa dedičné nemoce, pohnutie mysle alebo ťažšia nemoc duševná, pochodiaca zo starosti, smutku atď., nezadlho ukážu sa i jej následky. Čím je nemoc rodičov horšia, tým väčšia je nebezpečnosť dedičnosti chorôb. Ale i jednoduchá slabosť nervového, hysteria, padúcnica a pijatika, zkrátka, každé oslabenie nervového ústroja rodičov v dobe plodenia, môžu mať zhubný vliv na duševný vývoj dieťaťa. Pravdu hovorí porekadlo, že "hriechy rodičov mstia sa na deťoch". Najhoršia dedičná nemoc je Syphilis. Tú strašnú nemoc dostane dieťa už v materníku svojej matky. (Viď Syphilis.)

Ako pri každej chorobe tak i tu v prvom rade potrebná je dobrá výchova, dobrý pokrm, čistá zdravá voda, čistý vzduch a miernosť v jedení a pití. (Dľa cudzej myšlienky.)

Veľmi správne píše o dedičnosti Kneipp: "Základom vývoju človeka je telesná i duševná nálada zdedená po rodičoch. Zdedením však nazvať môžeme len to, čo sa v plodu vyvinie, kým sa nenarodí a zdánlivé zdedenie vyviňuje sa vychovaním a stálymi podmienkami po pôrodu. Vliv rodičov v ústrojnosti detí splodených javí sa tak mocno, že i zvláštna povaha, ktorou sa jeden človek líši od druhého človeka, plodením a tehotnosťou aspoň čiastočne prenáša sa na deti. Zovňajšia tvárnosť dieťaťa podobá sa rodičom. A tak je to i vo vnútorných ústrojoch, na ktorých sa zakladajú náchylnosti k rozličným chorobám. A skutočne možno pozorovať nezriedka, že syn je tou samou chorobou, v tom samom veku zachvátený, jako bol jeho otec. Tu sa nededí nemoc, ale len náchylnosť, vlohy k nemoci. K vývoju nemoce napomáhajú byt, povolanie, spôsob života, obyčaje, zvyky atď., ktoré často z pokolenia na pokolenie prechádzajú.

Vliv otcov na dedičnosť nemoci dieťaťa deje sa len splodením a matka v dobe tehotnosti a kojením (nadájaním) pôsobí na dieťa. Nemoce, ktoré najčastejšie následkom dedičných vlôh sa vyskytujú, sú: škrofle, tuberkuloza (suchá nemoc, suchotiny), syphilis, močová úplavica, pakostnica, migréna, hysteria, hypochondria atď.

Mnohí výteční lekári dedičnosť docela popierajú: "Deti môžu síce po rodičoch zdediť špatnú krv, špatné šťavy, slabé nervy, ale špatnú krv, špatné šťavy možno nahradiť dobrými a slabé nervy možno posiliť. Len vychovávajme deti rozumne, len ich pilne otužujme, len ich dostatočne živme a uvidíme, že všetko, čo sa o dedičnosti hovorí, rozplyne sa ako bublinka."

To je isté, že jestli sú rodičia slabí, nevyvinutí, nebudú deti ich nikdy obrami, najmä pri nerozumnej výchove detí. A preto otázka lekárova:

"Či boli vaši rodičia celkom zdraví, či dosiahli vysokého veku, či boli podobnou nemocou zastihnutí?" — je docela správna a pri rozpoznávaní choroby môže mu byť dobrým vodítkom.

VIII. Vek nemocného pri poznávaní chorôb.

Dieťa do siedmeho roku javí veľkú citlivosť, rýchlu ochablosť ale i rýchlu nápravu a náhradu síl. Poneváč niektoré z dietok narodené sú so slabou sústavou, tieto vystavené sú rozličným chorobám a preto viac než štvrtina dietok zomre pred dosiahnutím piateho roku. Od siedmeho do štrnásteho roku zomiera menej ľudí a životná sila má pevnejší základ. Od 14. do 24. roku trpia mladí ľudia na rôzne nemoce jako ku príkladu na návaly krve, zapálenia, zvlášte ženské pohlavie, ktoré podlieha buďto porodným mukám, alebo suchotinám. Od 25. do 50. roku telo je úplne vyvinuté výmena látok v tele pravidelná a úmrtnosť pomerne najmenšia. Po 50. roku nastáva väčšia a väčšia ochablosť, ztrata síl, neporiadky výmeny látok, náchylnosť k rozkladom a znenáhle odumieranie síl života.

IX. Poznávanie chorôb po teplote tela.

Teplota tela pri rozpoznávaní chorôb hrá veľkú rollu, lebo zdravé telo má určitú temperaturu, t. j. 98 a pôl gradov dľa Fahrenheita. O teplote pojednávali sme v knihe **Fisiologie a Zdravovedy** preto ďalšie opakovanie je zbytočné.

X. Poznávanie chorôb po chuti.

1. Ztrata apetítu, zhoršené trávenie, smäď, ošklivosť, kašeľ, hlavne nad ránom, boľasti prsí, slabosť a nočné potenie — predpovedajú **suchoty pľúc.**

2. Ztrata apetítu, únava a mdloby, bôľ na okolí tela, výtok z nosa, chriplavosť, povlečený jazyk, kýchanie, suchý kašeľ — značia **katár.**

3. Zhoršujúci sa apetít, vetry, ošklivosť, škarede povlečený jazyk, záha, ztrata energie — značia **nezáživnosť.**

4. Ztrata apetítu, svrbenie na okolí konečníku (riti) a v nose, odporný dych, veľké nútenie na stolicu, špatný spánok — značia **hlísty.**

XI. Poznávanie chorôb po bruchu.

1. Opuchnutie brucha, svrbenie v nose a na okolí konečníka, škrípanie zubov počas spánku — značia **hlísty.**

2. Ryhanie, kyslosť, záha, ošklivosť, ťažkosť a nadutosť v žalúdku, ztrata chuti k jedlu, niekedy krče a kolika — znamenajú **nezáživnosť.**

3. Opuchnutie horného brucha — **hysteria** alebo **rak žalúdka.**

4. Veľký bôľ na pravom boku medzi pupkom a kýčľou, opuchlina na tom mieste niekdy tak veľká jako vajce; horúčka, zácpa, všeobecná slabosť, mdloby, bôľ hlavy — značia **zapálenie slepého čreva** (Appendicitis).

XII. Poznávanie chorôb po článkoch.

1. Bôľ v kolene alebo v členku, citlivosť na okolí kyčlov, horúčka, opuchnutie — znamenajú **kyčelné nemoce.**

2. Strašné boľasti a zapálenie vo veľkých palcoch nôh, opuchnutie zachváteného miesta, bôľ hlavy, horúčka — sú príznaky **pakostnice.**

3. Opuchnutie rôznych článkov tela, kyslý pot, bôľ zväčšujúci sa v noci — značí **reumatismus (hostec).**

XIII. Poznávanie chorôb po črevách.

1. Krvavá stolica, horúčka, opuchnutie a citlivosť čriev, hryzenie, niekedy krče a kolika — predpovedajú **červienku.**

2. Behačka, bôľ v črevách, horúčka, žížeň, citlivosť čriev, slabosť, výkaly žlto-zelené a veľmi smrdia — to je **detská cholera** (Cholera Infantum).

3. Neporiadna stolica, jeden deň voľnosť a druhý deň zapečenie, bôľ hlavy — značia **nemoce pečene** (Liver).

4. Voľná stolica, hryzenie v žalúdku, niekedy vrtavý bôľ, jazyk silne obalený, horúčka a bôľ hlavy — sú znaky **behačky.**

5. Zapečenie (tvrdá stolica), vracanie, veľká citlivosť, bodavý bôľ, žížeň, rýchly puls, moč je zabarvený a chorý trpí na horúčku — sú príznakmi **zapálenie čriev.**

6. Veľký, páliaci bôľ v črevách, zimná lepkavá koža, malý rýchly puls, vracanie, krče a mdloby, klesanie a často rýchla smrť — sú príznaky **cholery.**

XIV. Poznávanie chorôb po dýchaní.

1. Jestli je dýchanie krátke, hlučné, pískavé, ťažké, ku čomu druží sa kašeľ, ktorý trápi nemocného záchvatmi, tvár rozpálená, oči červené a nazdáva sa nemocný jako by sa mal zadusiť, môžeme byť istí, že je to **asthma** (záduch).

2. Dýchanie odporné, smradľavé, zácpa, bôľ hlavy; bôľ na okolí pravej lopatky a pod rebrami na pravom boku, niekedy je tá časť tvrdá ako kameň — znamená **nemoce pečene.**

3. Dýchanie krátke; kašeľ; bôľ hlavy; krvácanie z nosa; silný puls; zvonenie v ušiach; nesnášanlivosť svetla; klopanie srdca; bôľ v prsiach niekedy nápady, ako by sa človek mal zadusiť — to sú príznaky **chorôb srdca.**

4. Úzkostlivé dýchanie; mandle sú červené, opuchnuté; bôľ pri prehltovaní; horúčka, jazyk a hrdlo sú obyčajne suché; nepokoj; sú to príznaky chytľavej nemoce — **záškrtu.**

5. Krátky dych; klopanie srdca; bôľ hlavy; zvonenie v ušiach; závrat; silný puls; kašeľ; krvácanie nosa; pichanie na okolí srdca — to sú znaky **zväčšenia srdca.**

6. Dýchanie ťažké i pri tom najmenšom namáhaní; ztrata chuti k jedlu; zhoršené trovenie; kašeľ, najmä z rana; boľasti v prsiach; potenie sa v noci; chudnutie — tie príznaky upomínajú nás na **suchoty.**

7. Ťažké dýchanie, chrapľavé; ospalosť, ztrata citu a pohybu; plný puls; rozpálenosť tváre — značí **mrtvicu.**

XV. Poznávanie chorôb po koži.

1. Koža žltá; moč žltý keď barví šaty; jazyk biely; chuť v ústach horká; horúčka; neporiadky žalúdka — to sú znakmi **žltačky.**

2. Koža a oči žlté; koža je veľmi horúca, tvár rozpálená, červená, ohňovitá; jazyk biely; ošklivosť; vracanie; páliaca žížeň; bôľ v žalúdku — pri tých príznakoch chorý trpí skoro vždy na **žltú horúčku** (Yellow Fever).

3. Koža horúca; chripľavosť; ktorá ku večeru sa zväčšuje; horúčka a plný puls — tie príznaky predpovedajú **krup.**

4. Koža rozpálená, červená; obyčajne blyští sa a svrbí; pálčivosť; zimomriavka; ošklivosť; bôľ hlavy; horúčka; silný puls — sú to príznaky **ruže** (Erysipelas).

5. Koža hladká; telo napuchnuté a pod tlakom palca zostáva v ňom jamka; horúčka; zácpa — to sú príznaky **vodnatielky.**

6. Koža žlkastá; jazyk obtiahnutý; bôľ v pravom boku v pleci a pod pravým rebrom; bôľ hlavy ale nie vždy — to sú príznaky **chorôb pečene.**

7. Koža tmavo-červená; zachvátené miesto je nadute, svrbí a bolí; tými príznakmi počína sa **karbunkel** (vred).

8. Zapálenie kože, na ktorej vyskytujú sa vodnaté pupence, formujúc svrbiace, páliace chrasty, ktoré sú mokré, niekedy suché a bez svrbenia — to je **eczema** (lišaj mokrý).

9. Svetlý, červený záchvat celého tela, najprv na prsiach a vyzerá ako malé červené točky; bôľ hrdla, horúčka — to je **šarlach.**

10. Výsyp podobajúci sa tehle; najprv napáda tvár, potom telo a končiny; svrbenie alebo pálenie; kýchanie; chripľavosť, kašeľ; slzenie očí; oči sú červené a z nosu tečú sople; oči nemôžu vystáť svetlo; mierna horúčka — tie príznaky predpovedajú **frízle** (Measles).

11. Výsyp tmavo-červený, surový; pupence sa vyskytujú najprv na čele, potom na tvári a konečne na tele; bôľ kríža; vracanie; horúčka; neskoršie pupence sa menia na puchierky a konečne chrastavejú — to sú malé **poky** čili **osýpky.**

12. Malé červené, tvrdé rany na pohlavnom úde, ktoré nepôsobia žiadnu boľasť — to je **Syphilis** (prvého stupňa), ačpráve môžu to byť i tak zvané čankroidy.

13. Temné, medi podobné výrutky na bruchu, na prsiach, na ramenách a pleciach; vredy v ústach a v hrdle; mierna horúčka; závrat; bôľ hlavy a niekedy nestrávnosť — to je **Syphilis** (druhého stupňa).

14. Mechúry a škvary po tele, formujúc suché vredy na pokožke (na povrchu kože); šupiny a chrasty zanechávajú po sebe jazvy; vredivosť v hrdle a v nose, tvrdé hľuzy v svaloch pod kožou; telo tak rečeno hnije, tie príznaky pokazujú sa asi o jeden rok po nákaze, niekedy neskoršie — to je **Syphilis** (tretieho stupňa).

XVI. Poznávanie chorôb po moči.

1. Bielkovina v moči značí **Brightovu nemoc.**

2. Veľké silenie na moč, ale nemocný nemôže močiť; behačka; bôľ v dolnej časti brucha; ošklivosť a vracanie znamenajú **zapálenie mechúra.**

4. Moč mutný, kalný, šafranovej barvy; ošklivosť; jazyk ťažko potiahnutý; dych ťažký a človek i pokašláva; nemocný nemôže ležať na ľavom boku; bôľ je obyčajne na pravom boku pod rebrami a tiahne k plecu — to sú **nemoce pečene.**

5. Moč tmavo-červený, kalný; koža horúca; zácpa; bôľ v boku; bôľ prestáva náhle si nemocný ľahne na boliaci bok — to sú **nemoce ľadvín.**

6. Časté močenie; veľká chuť k jedlu; jazyk potiahnutý, lesklavý; ústa lepkavé; behačka; ztrata duševnej a pohlavnej sily. Pri takýchto príznakoch nemocný trpí pravdepodobne na **cukrovku.**

XVII. Opuchnutie jako príznak chorôb.

1. Opuchnutie štítnej žľazy v krku značí **vole.**

2. Opuchnutie a hnojenie sa žľaz boku, slabín a pod pazuchou značí **škrofle.**

3. Opuchnutie rúk, nôh, brucha alebo prs a pri stláčaní tela prstom keď zostáva na ňom po tlaku jamka — môže značiť **vodnatieľku pľúc, pečene, ľadvín, alebo choroby srdca.**

XVIII. Poznávanie chorôb po pľúciach.

1. Krvácanie z pľúc (krv je jasno-červená); opuchnutie nôh; všeobecná slabosť; krátky, ťažký dych i pri tom najmenšom namáhaní; ztrata chuti k jedeniu; neporiadne trovenie; bľadosť a niekedy hektická červenosť tváre; nepravideľná horúčka; nočné potenie. Tie príznaky predpovedajú **suchotiny.**

2. Najprv suchý potom mokrý kašeľ; akési škrabanie v hrtane a za prsnou kosťou; všeobecná slabosť; človek sa cíti zle. To môže značiť **náhle zapálenie priedušnice.**

3. Časté neporiadky priedušnice, s kašľovými záchvatmi i pri najmenšom prechladnutí; ztrata chuti; slabosť, chudosť. Tu môžeme sa domnievať, že nemocný trpí na **počiatočné suchoty.**

4. Ťažké dýchanie v záchvatoch; bôľ v prsiach a zimný, lepkavý pot značí **nemoce srdca.**

5. Ostrý, bodavý bôľ v ľavom ramene a v hrudi; ťažké dýchanie, klopanie srdca a niekdy ošklivosť značia **srdcovú asthmu.**

6. Keď človek krátko dýcha, bolí ho hlava má zvonenie v ušiach, má klopanie srdca, trpí na neztrávnosť, bezsennosť a cíti akýsi ťažký pocit v prsiach, zaiste trpí na **zväčšenie srdca.**

XIX. Svrbenie príznakom chorôb.

1. Svrbenie v nose a na okolici konečníka (riti), k čomu sa druží niekedy opuchnutie brucha a v noci škrípanie zubov, značí **hlísty.**

2. Svrbenie na okolí konečníka, časom krvotok zo zadu; bôľ v konečníku a slabosť v nohách, značí **zlatú žilu.**

3. Svrbenie tela; na počiatku malé puchierky zvlášte na rukách medzi prstami; neskoršie, následkom škrábania povstanú lišajovité hnisavé škvrny a strupky. To je **svrab.**

XX. Zimomriavka príznakom chorôb.

1. Zimomriavka a po nej veľký bôľ a citlivosť v bruchu; ošklivosť, suchý jazyk a plný, silný plus — značia **zapálenie pobrušnice.**

2. Zimomriavka a trhavý bôľ na jednej strane prs; suchý kašeľ; krátky dych; nemocný nemôže ležať na zachvátenej časti tela — to je pravdepodobne **zapálenie prsnej blany.**

3. Zimomriavka a hneď za ňou horúčka, k tomu sa druží bôľ, žížeň, krátky dych; rýchlý, ťažký puls a bôľ sa horší pri kašli, to predpovedá **zapálenie pľúc.**

Zimomriavka a za ňou opuchnutie mandlí; bôľ hlavy, horúčka; vysoký rýchlý puls; chrípľavosť; koža suchá; ústa poobtiahnuté bielo-žltavou blanou; kašeľ; slabosť. Tieto príznaky znamenajú skoro vždy **Difteriu.**

5. Zimomriavka; bôľ hrdla; ošklivosť; bôľ v prsiach a v hlave; škarlatový výsyp zachvacujúci tvár, šiju, hrdlo, nohy — to je **šarlach.**

6. Zimomriavka; jazyk vyzerá akoby s brunatnou kožušinou bol obklopený; bôľ hlavy, vracanie, bôľ na okolí dolinky žalúdka; lepkavé potenie sa tela. To je **Typhus.**

7. Zimomriavka; oči slzami naplnené; bôľ hlavy a v prsiach; výsyp asi na 4-tý deň; behačka; ošklivosť. To sú **frizle.**

XXI. Žalúdkové zjavy v chorobách.

1. Páliaci bôľ a citlivosť žalúdka; veľká žížeň; horúčka; plný puls; bôľ hlavy; oči a koža sú žlté — to znamená **žltú horúčku.**

2. Veľké žranie a úzkostlivý bôľ v žalúdku; ryhanie; gásy; nadutosť; mdloby; ošklivosť. Tie príznaky môžu znamenať **neuralgiu** (keď je bôľ neodvislý od jedenia) alebo môžu znamenať **vredy v žalúdku** čo poznáme po tom, keď sa napijeme mlieka a bôľ prestane.

Jestli po jedení boľasti sa zväčšujú tu pravdepodobne máme do činenia so **zapálením žalúdka.**

V. KNIHA.

PRVÁ POMOC

pri úrazoch, nešťastiach a nehodách s návodmi umelého dýchania.



OBRAZ 190—B.

"Prvá minúta nášho žitia, je i prvá minúta našej smrti; tak rýchle uniká život."

PREDMLUVA.

"Milosrdenstvo je matka liečenia."

Stávajú sa prípady, zvlášte na dedinách, pri ktorých kým lekár neprìde, človek, z časti z vlastného popudu a z časti z prinútenosti a z lásky k blížnemu, musí hrať rollu lekára. Keď patričná osoba chorému alebo chorej i nepomôže, tak aspoň nedovolí, aby do príchodu lekára, niečo škodlivého učinilo sa pre chorého. V takých prípadoch nastane obyčajne krik, plač a nariekanie; úslužné (ochotné) osoby, z dobrého srdca a často zo zvedavosti bežia na miesto prípadu, jajkajú, húfne preplňujú celú izbu a obklopujú posteľ nešťastnej osoby. Potom počínajú sa rady; jedna osoba radí to, druhá iné, z toho nastanú zvady, nedorozumenia, deti, ktoré s matkami prišly plačú a biedny chorý čaká pomoc jako Božské smilovanie a nieto človeka, ktorý by sa chytil do pomáhania alebo do kriesenia, keď nemocný ztratil povedomie.

V takých a tým podobných prípadoch prvá pomoc môže urobiť pre chorého veľmi mnoho. Nadovšetko osoby, ktoré prišly zo zvedavosti majú sa odstrániť. Prvá pomoc má sa konať pokojne, rozvažne a rýchle, lebo od pokojnosti, rozvažnosti a rýchlosti závisí, či nešťastnému pomôžeme alebo nie. Najdôležitejším prostriedkom oživiť činnosť srdca a dýchanie je tak zvané **umelé dýchanie.** Pre nezasvätencov (nelekárov) hodí sa najlepšie metoda doktora Sylvestra, opísaná a znázornená na nasledujúcich stranách tejto knihy.

NÁVOD KU KRIESENIU ZDANLIVE MRTVÝCH.

Bezvedomie môže byť veľmi rôzneho druhu ku príkladu: po náhľom ľaknutie ide len o prechádzajúcu slabosť srdca, ktorá je sprevádzaná zakalením smyslu alebo ide o tak zvané mdloby, ktoré obyčajne samé prejdu bez všetkého zakročenia, bez d'alšej pomoci. Ale v ťažších prípadoch môže ísť o hlbšie bezvedomie alebo o tak zvanú zdanlivú smrť, pri ktorej všetky zjavy života zdanlive zmizly, keď zachvátená osoba zdanlive nedýcha a srdce zdanlive nebije. V takých prípadoch našou povinnosťou je to, aby sme takých zdanlive mrtvých dľa možnosti kriesili a im všetkými možnými spôsobami pomáhali tak dlho, až o sebe vedeť dajú.

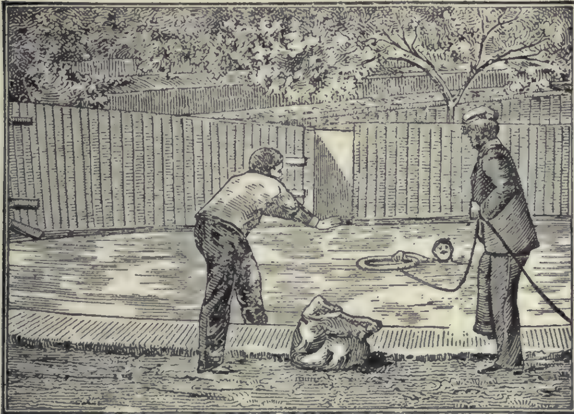
Utopení, obesení, zmrznutí, zadusení, bleskom alebo elektrinou poranení ľudia môžu byť len zdanlive mrtví, ktorých rýchla pomoc zachrániť môže od skutočnej smrti. Stalo sa, že takí nešťastníci za živa boli pochovaní do matičky zemi len preto, lebo sa o nich myslelo, že sú skutočne mrtví a či môže byť niečo strašnejšieho, ako byť pochovaným za živa do večného hrobu? Preto každý človek má vedieť o kriesení takých nešťastníkov, zvlášte na dedinách, kde lekárska pomoc je nie vždy po ruke.

UTOPENEC.

Vytiahnuvše utopenca z vody, máme ho dľa možnosti odniesť na najbližšie, pred zimou, vetrom a dažďom chránené miesto; keď je to nemožné, chytíme sa do kriesenia pod holým nebom. Najprv odstránime alebo rozrežeme pozorne šaty, vyšetríme a vyčistíme ústa, obrátime ho na okamžik doluznačky tak, aby horná časť trochu nižšie ležala než brucho, aby voda



Obr. 191



OBRAZ 192.

OCHRANA PRI PRELOMENIU NA L'ADE.

Ratovanie má sa prevádzať tak ako to vidíme na obrazoch 191 a 192.

v ústach a v hrdle nahromadená vytiekla. Treme celé telo dajakou šatkou alebo štetkou a neustále zahrievame telo. Jestli je utopenec v izbe a je k tomu príležitosť, položíme ho do teplého kúpeľa takže len tvár má zostať nad vodou; po kúpeli dobre treme telo a počneme vdychovať do neho povetrie (z úst do úst alebo cez nejakú rúrku) a lapíme sa do umelého dýchania (Viď umelé dýchanie). Kým je utopenec nevzkriesený, nelejeme do neho nič, okrem klistýru, ktorý sa má dávať teplý a do vody môžeme dodať olivového oleja (alebo ricinového) a trochu soli. Náhle ku sebe prišiel, dáme mu vody s vínom alebo trochu pálenky a hermankového čaju, po čom nešťastník obyčajne usne.

OBESENEC.

Jestli vidíme nešťastníka visieť, máme ho veľmi pozorne sňať, pri čom treba dávať pozor, aby pri odrezaní nespadnul a tým si nepoškodil. Položíme ho tak, aby hlava a prsia ležaly niečo nižšie; pokropíme ho viac ráz stu-

denou vodou; krútime mu pozorne krkom na všetky strany, aby sa stlačená priedušnica opäť vyrovnala; dáme mu klistýr z teplej vody s dodatkom soli a oleju alebo vinného octu; celé telo, zvlášte brucho, prsia a nohy treme teplými alebo v teplom vinnom octe zamočenými handrami; nohy vstrčíme do teplej vody až po kolená; tvár mastíme vinným octom a zavedieme dýchanie tak, ako sme to pri utopencovi opísali, to jest umelé dýchanie (Viď obsah.)

HLADOMOR.

(ZDÁNLIVÁ SMRŤ NÁSLEDKOM HLADU.)

Najprv dáme nemocnému teplý, mliečny klistýr a neskoršie zase mliečny klistýr s dodatkom kuracej polievky. Náhle chorý počína dýchať, dávajme mu mlieko, ale len po malých lyžičkách čo 10 minút a neskoršie po jediacich lyžkách a konečne po skleničkách a k tomu hrianky (hriančený chlieb), polievku alebo hovädzí čaj (beef tea). Dávajme pozor, aby nemocný primnoho nejedol, lebo to by mu len škodilo.

ZMRZNUTIE.

Zamrznutého opatrne dopravíme, dovezieme alebo donesieme do najbližšieho domu, dáme pozor, aby sa niektorý úd nezlomil a položíme ho na stôl alebo na podlahu v takej izbe, kde je nie zakúrené. Potom pozbavíme ho šiat (do hola) nanosíme snahu a na ten sňah položíme nešťastníka hlavou trochu povýšenou a celé telo obložíme sňahom pri čom treme sňahom hlavu, prsia a krk. Jestli by sňahu nebolo, položíme ho do studenej vody a dodávame do nej ľad. Náhle sa nejaké znaky žitia pokazujú, máme ho hneď na sucho poutierať do teplých šiat, alebo do bárs akých pri ruke nachádzajúcich sa handier obaliť do teplej postele položiť (ale nie v teplej izbe). Keď je telo teplé, ale niektorý úd, noha alebo ruka ešte zdanlive mrtvá, dá sa na tak dlhý čas do sňahu alebo do studenej vody, až z neho zima vyjde a potom sa tiež do postele vstrčí. Keď nemocný prichodí k sebe, dať mu pálenky alebo bazového čaju a starať sa, aby teple bol obalený. Vôbec teplo musí prichodiť z vnutra a nie zvonku.

PRELÁMANIE SA CEZ L'AD.

Prihodí sa, že pri korčuľovaniu alebo pri nejakej práci na ľade tento sa prelomí a človek spadne do vody. Poneváč priblížiť sa k takej, do vody pod ľad spadnutej osobe je nebezpečno, nastane poplach, ako a čo robiť, aby bolo možno človeka vyratovať.

Ratovanie má sa prevádzať tak, ako to vidíme na obrazoch 191 a 192.

UDUSENIE ZLÝM VZDUCHOM, GÁSOM, DYMOM.

Keď je človek omráčený zlým vzduchom, gásom, dymom alebo niečím podobným, čo sa môže stať v studni, v uhlodoloch alebo voľakde inde, ide tu o to, že dýchanie prestáva a že následkom toho hromadí sa v pľúciach škodlivá, uhličitá kyselina, takže v krátkej dobe musí nastať smrť, keď sa hneď nechytíme do ratovania zastihnutého. Prvé čo treba urobiť je, aby

udusený bol vynesený na čerstvý vzduch, potom mu treba rozpustiť oblek, položiť ho doluznačky na podlahu a pokračovať s umelým dýchaním podľa Schaefera, Sylvestra alebo Marshalla-Halla. (Viď "umelé dýchanie"). Keď začne dýchať, pokúste sa o to, aby ste ho prinútili k vracaniu, takže ho začnete niečím v hrdle šteklit, alebo tým, že položíte svoj prst do jeho hrdla a tým ho v hrdle šteklíte. Nikdy nedávajte mu niečo piť, poneváč tekutina tá mohla by ho zadusiť. Treť celé telo, zvlášte brucho a prsia teplými alebo v teplom vinnom octe zamočenými handrami, keď je to možné. Náhle môže dýchať dajte mu limonádu alebo nejaký čaj.

OMRÁČENIE OD PADNUTIA ALEBO OD ÚDERU.

To je prerušenie modzgovej činnosti od úderu alebo od nejakého iného mechanického úderu hlavy.

Bezvedomie; bľadosť tváre; chrápavé dýchanie; studené nohy i ruky atď.; jestli k nemu hovoríme, dá nám odpoveď a zase ztratí vedomie a mnoho ráz musí preležať celé týždne ba i mesiace kým sa mu pamäť navráti.

Liečenie:—Najprv položme nemocného do postele, s hlavou nižšie a prikladajme niečo teplého k šľapám. Nenuťme ho k jedeniu alebo k pitiu. Netreba k nemu hovoriť; nechať ho pokojne ležať. Jestli sa činnosť modzgu navráti, podvihnime mu hlavu vyššie a nechajme ho ležať v najväčšom pokoji za tri-štyri týždne, aby sa takým spôsobom zamedzilo zapálenie modzgu a iné záchvaty. Na počiatku záchvatu môžeme mu omáčať jazyk arnikovou tinktúrou s pomocou pera alebo handričky, ale náhle k sebe prijde, nechajme to.

ZĽAKNUTIE.

Zľaknutie podobá sa mdlobám jestli je ono nie priveľké. Takým možno dávať trochu brandy, káfrových alebo Hoffmanských kvapiek. Prikladať flanelové obklady, v horúcej vode vyžmýkané na nohy i na brucho. Nechať nemocného v pokoji a nehovoriť k nemu.

UMELÉ DÝCHANIE.

Jestli je to utopenec, máme mu ústa otvoriť, vyšetriť a od piesku a špiny očistiť; pri všetkých nehodách starajme sa o to, aby sme boli chladnokrvnými, to jest aby sme sa nerozčúlili. Jazyk nešťastníka vytiahneme von, aby prístup vzduchu do pľúc nebol zamedzený; uchopíme šatkou jazyk, stiahneme ho dolu tak, aby bol vypľazený čo sa dá docieliť jestli dajaký opasok ovinieme okolo vypľazeného jazyka a brady, jedným slovom priviažeme jazyk ku brade.

I. Metoda kriesenia dľa Doktora Sylvestra.

Pamätajme, že jazyk má byť vypľazený. Človek ktorý vzkriesenie koná, stane si za hlavu nešťastníka, chopí obe ramená (ruky) tesne hneď nad loktom a ťahá ich zodpovedným rovnomerným ťahom najprv hore až cez hlavu a potom spustí ich dolu, tak isto rovnomerne, pri čom ramená na okamžik pevne stiskne ku stranám hrudníka, aby vychádzanie vzduchu z pľúc sa podporovalo. Čím pravidelnejšie a prísnejšie prevádzame tieto pohyby,


Obr. 193


Obr. 195


Obr. 197


Obr. 194


Obr. 196


Obr. 198

UMELÉ DÝCHANIE PODĽA DOKOROV MARSHALLA-HALLA, SCHAEFERA A SYLVESTRA.

Umelé dýchanie podľa Dra. Marshalla—Halla. (193 a 194.)
Obraz 193. Prvá poloha. Obraz 194. Druhá poloha.
Umelé dýchanie podľa Dra. Schaefera. (195 a 196.)
Obraz 195. Prvá poloha. Obraz 196. Druhá poloha.
Umelé dýchanie podľa Dra. Sylvestra. (197 a 198.)
Obraz 197. Prvá poloha. Obraz 198. Druhá poloha.

tým rýchlejšie dostaví sa výsledok. Niekedy musí sa manipulácia konať za celé hodiny, kým sa prvé, samostatné dýchanie ukáže. Až keď sa dýchanie ukázalo, môžeme si odpočinuť, lebo tu podarí sa skoro vždy úbohému, už dýchajúcemu, aby pomaly prevádzal sám silnejšie a silnejšie pohyby prsí, až konečne otvorí oči, vzdychne si a pomaly vráti sa ku vedomiu. Poneváč tá práca môže trvať dosť dlho a môže sily jedného človeka vyčerpať, preto najlepšie je, jestli tú prácu konajú dvaja striedave, ale neprestajne. Je to nevysloviteľná radosť, jestli sa podarí po dlhých, mnohých pokusoch zachrániť ľudský život takou namáhavou prácou.

Musíme tu ešte pripomenúť, že čím pokojnejšie a rozvažnejšie konáme kriesenie, tým je väčšia nádej ku zachráneniu života. Nariekanie a plač úbohému nepomôže. Jestli neznáme si rady, najlepšie je poslať po lekára a starať sa o teplú postel, o uvolnenie šiat a o zastavenie krvotoku, jestli sa taký ukazuje; ale vždy robme pokojne, s rozvahou, usilovne, poneváč ináč by sme viac škodili, než pomohli. (Viď obrazy 197—198.)

II. Umelé dýchanie dľa Dr. Marshalla-Halla.

Položíme nešťastníka doluznačky (na brucho), čelom na jeho pravú podloženú ruku ako to vidíme na obraze číslo 193; potom stredná osoba obráti ho na bok (viď obraz číslo 194). Takto obraciame ho z prvej polohy do druhej s tvárou na bok; také obracanie má sa prevádzať asi 15 ráz za minútu. S obracaním tela stlačujú a rozširujú sa umelým spôsobom prsia a vzduch prúdi sa do pľúc. Jestli zdanlive mrtvý po 15 minútovom našom namáhaní nezačína sám dýchať, chyťme sa spôsobu umelého dýchania dľa Dr. Sylvestra.

III. Umelé dýchanie dľa Dr. Schaefera.

Najprv odstrániť šaty a položiť nešťastníka doluznačky na pokrovec, na kabát alebo na šachtové plátno, ktoré je rozprestrené na zemi; jedna ruka za-

stihnutého má byť držaná tak, aby tá vyčnievala rovno ponad jeho hlavu a druhá ruka má mu byť podložená pod hlavu; hlava má sa obrátiť trochu na stranu a jazyk vytiahnutý do predu; tabak, gumu, falošné zuby alebo podobné veci majú byť z úst odstránené. Položiť kabát alebo niečo iného pod nižnú čiastku prs a potom zaujať stanovisko tak, ako to vidíte na obrázku číslo 195; vystrite prsty a položte vaše ruky na spodnú časť jeho rebár tak, aby sa vaše palce spájaly a potom tískajte dolu a dnu, keď stisnete potom pomaly upúšťajte od tískania, ale vaše ruky držte na mieste (viď obrázky čísla 195—196), potom zase opakujte stískanie prstami, jako pred tým dolu a dnu a v tomto pokračujte od 16 do 20 ráz za minútu. V tomto vytrvajte prinajmenej za tri hodiny, jestli skorej by omráčený nezačal dýchať. Keď už začne dýchať, držte ho v teple tak, že ho poprikrývate kabátami, pokrovcami, peri nami alebo niečím podobným; k nohám prikladajte mu teplé obklady, aby v teple ležal, kým dôjde lekár. Piť mu nedávajte ani pálenky, ani brandy, ani kávy, ani žiadon iný pokrm alebo nápoj do tých čias, kým nie je v stave hovoriť a prehltávať.

SLNEČNÝ ÚPAL.

Slnečný úpal zastihuje ľudí v lete pôsobením slnečných lúč na modzog zvlášte pri pochodoch (vojenské cvičenie) a pri iných veľkých námahách telesných i duševných. Pred úpalom cíti človek malátnosť, ospalosť, závrat, tvár červeneje, puls pomaly bije a človek naraz klesá bez vedomia. Ale úpal môže byť spôsobený i duševným namáhaním, smädom, hladom, pijatikou atď.

AKO SA MÁME CHRÁNIŤ PRED ÚPALOM?

Najprv varujme sa pálenky; nepracujme o hlade; máme pretrhnuť prácu na chvíľku; na hlavu prikladajme kapustný list a nosme široký klobúk; košeľa okolo krku má byť voľná alebo celkom rozopjatá; umývajme telo viac ráz denne; prestať jesť veprové mäso a varovať sa ťažkých pokrmov.

Liečenie:—Nikdy neprikladať ľad na hlavu a starať sa o dopravu nemocného do chládku; umyť telo letnou vodou alebo káfrovým špiritusom (do vody dodáme niečo octu); na prsia dáme horčicový flajster a ako náhle prichodí k sebe, dajme sa mu napiť teplej lemonády, alebo vody s kúskami ľadu.

BLESKOM OMRÁČENIE.

Jestli sa také nešťastie stalo v izbe, máme hneď vyniesť nemocného na svieže povetrie alebo pootvárať obloky i dvere, popustiť na ňom všetky tesné šaty a položiť ho do postele chrbtom a hlavou vyššie položenými. Pokropiť a umývať studenou vodou tvár, prsia a hlavu, alebo prikladať chladné obklady na hlavu. Jestli máme pri rukách ostrý ocot, salmiak, amoniu alebo iné, ostro voňavé tekutiny, dáme ich nemocnému voňať. Máme sa starať o vháňanie a vdýchanie čerstvého vzduchu v ústa a v pľúca omráčeného. (Viď obsah "Umelé dýchanie"). Odporučuje sa aj zemný kúpeľ to jest obsypanie

nešťastníka čerstvou hlinou. Akonáhle život sa vráti, môžeme mu dať trochu vína, brandy, alebo čiernej kávy.

CUDZÉ TELIESKA V NOSE.

Stáva sa, že nejaké cudzé telieska, ako fazuľa, hrach, gombík, kúsok dreva a iné látky, dostanú sa do nosa, niekdy tak vysoko, že ťažko ich je z nosa odstrániť. Najjednoduchejším prostriedkom je vystrekovanie nosa vodou. Alebo vezmite trochu tabaku na kýchanie, čo tiež odstráni niekdy látku z nosa. Keď sa ani to nepodarí, zavolajte lekára, ktorý to vláskovou kľučkou vytiahne.

CUDZÉ TELIESKA V OČIACH.

Je to stav, keď nám niečo do oka spadne. Keď je to prach, netrite oko, ako sa to obyčajne robí, ale nech to dakto vyšetrí a počas vyšetrenia pohybuje okom hore, dolu, na pravo i na ľavo. Často podarí sa odstrániť teliesko z oka okrajom čistej, vreckovej šatky. Niektorí lekári nakvapkajú do oka olivového oleju a takým spôsobom odstraňujú zrnká, prach, triesky veľmi snadným spôsobom. Jestli nastúpi zapálenie oka následkom látky do oka vniknutej, v tomto páde vlejte do jedneho pintu vody lyžičku arnikovej tinktúry, namočte do tej miešaniny obkladok, vykrúťte ho a priložte na zapálené oko. Jestli ide o triesku, vrazenú do oka a ktorú, či to je trieska, či kus železa, či hrubší prach, vidíme na rohovke ako tmavý bod, vtedy priložte predbežne studený obkladok okolo oka a poproste najbližšieho lekára, aby vám to odstránil.

CUDZÉ TELIESKA V UŠIACH.

Jestli sa malé zvieratko dostane do ucha, probujme ho odstrániť vystrekovaním, alebo akýmkoľvek čistým olejom, nakvapkaným do ucha. Drôtom alebo iným predmetom nech si to človek ani sám nerobí, ani nech si nedáva robiť (vyjmúc lekára), lebo môže si bubienčok prebiť a na veky ohluchnúť.

BESNOTA.

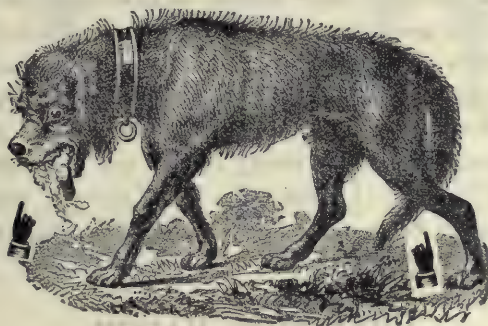
Besnota prechodí zo zvierat na ľudí pohryzením nie len psa,, ale aj mačky, vepra atď. Pes, asi tri dni pred vypuknutím besnoty, chodí zhrbený a zároveň nezažíva žiadnu potravu. Asi na tretí deň mení sa v svojom chovaní, stáva sa veľmi chytrým, má veľkú náklonnosť kúsať, vyje jakýmsi zvláštnym, smutným hlasom a potlka sa ďaleko od domu. Ztratí schopnosť k rozpoznávaniu jedál, požíva hlinu, srsť, slamu, papier atď. Za pár dní potom nastanú príznaky ťažšie, hltanie stáva sa horším, ba celkom nemožným a smrť nastúpi, obyčajne ku koncu prvého týždňa.

Keď človek skutočne besným psom bol pokúsaný, podlieha tiež niekdy tej strašnej nemoci. Za čas javí akúsi zádumčivosť, smútok, bojazlivosť a strach; pozdejšie prejavuje zvláštny, sťahujúci pocit v hrtane, úzkosť na prsiach, strašnú pobúrenosť, veľký, nevydržateľný smäd, nemôže vystáť nič

blyštiaceho sa pred očima, myslí len na vodu a keď sa jej i napije, dusí ho pri prehltaní. Sliny sa nasbierajú v ústach, penia sa a tečú z úst. Krče ho napádajú a dusia. Tak to trvá asi 24 hodín, v niektorých prípadoch 3—8 dní, až konečne mocný záchvat krčovitý učiní konec jeho trápeniam. Keď už vzteklina vypukla, niet nádeje na vyliečenie. Keď ale taký nešťastník do tretieho dňa pomáha si, zaiste môže byť vyliečeným.

Liečenie:—1. Najprv treba ranu vyssať, vypáliť žeravým železom alebo žeravým kameňom (Lapis Causticus) a čím skôr dať sa do opatery lekára.

2. Syrijský predpis: Zrobí sa z Durmanu (Stramonium) silný odvar. (Dve hrste na kvartu vody a to sa varí za pol hodiny). Durman sa tak dlho varí, aby sa polovic vody vyvarilo, to jest aby z kvarty vody nezostalo len pol kvarty. To sa potom precedí a nemocný má ten celý odvar vypiť naraz.



Obr. 203 84



Obr. 204

XIX TABUĽKA.

Obraz 203 znázorňuje besného psa. Viditeľnými príznakmi sú: Penenie sa pysku a stiahnutie chvosta medzi nohami ako to znázorneno rúčkami. Keď človek bol besným psom pokúsaný, starajme sa zastaviť obeh jedu; šatkou, alebo povrazom má sa obviazať okolo ruky alebo nohy medzi napadnutým miestom a srdcom ako to vidíme na obraze 204.

Po tom odvaru bude sa nemocný zdanlive cítiť horšie, ale len za chvíľku, po čom obyčajne nesleduje polepšenie.

3. Dr. J. C. Caswell hovorí, že v nemeckom kraju liečia besnotu takto: Rana sa umyje hneď po pokúsnutiu octom rozmiešaného teplou vodou a nechá sa až je suchá. Potom zapustí sa pár kvapiek solnej kyseliny (Muriatic Acid) do rany. To vraj zachránilo mnoho ľudských životov od výbuchu besnoty.

4. Konečne spomnieme ešte jeden veľmi jednoduchý prostriedok, ktorý odporúčajú viacerí lekári, professori a mudrci. Je to myšie uško čili hviezdznica (Stellaria media — Chickweed). Tá malá, jednoduchá avšak silná rastlina rastie okolo ciest, na celej zemeguli. Odvar robí sa takto: Dáme do čistého hrnca jednu uncu (dve jedáce lyžky) z tej rastliny a na to nalejeme jednu kvartu piva a necháme variť dokiaľ sa pivo nevyparí do polovic obsahu. Potom odstavíme, precedíme cez čisté plátno a z toho dáme nemocnému (jestli je silnej sústavy) jednu tretinu z odvaru ráno, na druhé ráno druhú tretinu a na tretie ráno ostatnú tretinu. Keď besnota už vybuchla, možno mu dávať po šialočke každé tri hodiny alebo každých šesť hodín po šialočke. Keď je nemocný slabej postavy, vtedy dávať mu v menších dávkach a deťom do 12-ho roku menej. Lekári, ako Fr. Kanouse, professor King, kňaz Muhlenburg a iní ručia, že je to jeden z najlepších prostriedkov medzi všetkými liekami proti besnote.

UHRYZNUTIE HADOM.

Jedovaté hady sú rozoznávané po ich krku, ktorý je hneď za hlávkou veľmi tenký. Po uhryznutí starajme sa zastaviť obeh jedu. Vačková šatka, povraz alebo čokoľvek je po ruke, má sa obviazať okolo nohy alebo ruky, medzi napadnutým miestom a srdcom a hneď sa lapiť do vyssania jedu ústami z rany. Pri takom vyssávaniu žiadne nebezpečenstvo nám nehrozí, jestli ústa a povrch čeľusti nie sú popráskané a jestli sa jed neprehltne.

Liečenie: — 1. Petrolej je veľmi pomáhajúcim prostriedkom proti uhryznutiu hadom alebo iným jedovatým plazom. Namoč handru do petroleju a prilož ju na ranu. Jestli rana nie je dosť otvorená, rozrež ju trochu a tak prilož obkladok. I z dnuká dávaj petrolej po jednej lyžičke každú hodinu kým 3 alebo 4 lyžičky neboly užité.

2. Dávaj pacientovi piť alkoholické nápoje špiritus, pálenku, brandy a podobné. Nech pije hodnú zásobu každých 15 minút.

3. Cibuľa rozmľazganá a na ranu priložená zachránila mnohých od smrti. V kritickom položení treba celé telo cibuľou obaliť, z vrchu polievať letnou vodou a obklady zameniť novými každú pol hodiny.

4. Prilož na ranu jednu lyžku šmalcu a z dnuká tiež užívaj rozpustený šmalec každú pol hodiny jednu lyžku kým za 6—8 lyžiek nebolo užité.

5. Jestli môžeš dostať hadový koreň (Sanicle) zrob z toho silný odvar a užívaj zvonku ako príkladok a z dnuká po šialke každú hodinu.

6. Mäkké, klejasté blato môžme tiež prikladať na ranu. V každom páde treba poslať po lekára. (Viď obraz 200).


Obr. 199


Obr. 200

XX. TABUĽKA.

PADÚCNICA

Keď pociťujeme prvé príznaky padúcnice, obviažame ramená a nohy povrázkom a síce pevne, na miestach hviezdou poznačených na obr. 199. a často tým predídeme nemoci.

UHRYZNUTIE HADOM

Obraz 200 znázorňuje uhryznutie hadom. Hneď po uhryznutí treba silne obviazať nohu povrazom na miestach rúčkami označených a hneď sa chytiť do vyssania ústami jedu z rany.


Obr. 201


Obr. 202

XXI. TABUĽKA.

MRTVICA.

Pri porazení mnohé životy môžu byť zachránené obviazaním nohy povrazom a tlakom na čeľusť ako to vidíme na obraze 201.

BÔĽ ZUBOV.

Často bôľ zubov dá sa zastaviť tlakom na centrálny nerv na 202. obraze rúčkou označený. Tlak má byť silný.






VI. KNIHA.

NÁKAZLIVÉ

(chytl'avé)

infekčné nemoce a ich liečenie.



OBRAZ 204—A.

Osoba suchotinami zachvátená a zárodky suchotín.

"Kto odsudzuje prírodu, haní materinské lôžko, ktoré nás všetkých splodilo a zrodilo. — haní vlastnú rodičku svoju."

NÁKAZLIVÉ NEMOCE.

(Dľa rôznych prameňov.)

"Nečistota, nemoc a morálna smrť sú trojkou všetkých vekov, všetkých časov."

Nákazlivé choroby sú také nemoce, ktoré pochádzajú vniknutím malých organických zárodkov do ľudského tela. V užšom smysle slova vniknutie týchto malých zárodkov (bakterií) nemôže sa považovať za príčinu chorôb, nech ony prichádzajú do tela cestou zažívacieho kanála alebo krvou, — ale množenie ich vo vnútri robí organismus chorým. Príznaky každej nákazlivej choroby, jako horúčka, boľasť hlavy, nechuť k jedlu atď., ktoré vždy viacmenej sprevádzajú chorobu, sú predovšetkým v spojení s ohromným množstvom týchto zárodkov a síce tak, že ich rozkladom vznikajú v krvi také plody rozkladu, ktoré účinkujú na organismus jedovate. Avšak nie všetky malé mikroorganismy alebo mikroby (zárodky) účinkujú choroboplodne. Tak ku príkladu i v najčistejšej pitnej vode vyskytujú sa mikroby v nekonečnom počte a predsa netrpí tým voda ani na chuti, ani nestáva sa tým zdraviu škodlivou, kdežto chemická, čistá, destilovaná voda bola by, jako pitná voda, nespôsobilá. Len docela určité mikroby sú nám pod istými podmienkami nepriateľskými. Podľa obmedzeného počtu rastlinných príživníkov sú to najmä tak zvané bakterie (jedn. poč. bacterium), ktoré môžeme pokladať za pôvodcov chorôb. Poneváč predpokladám, že najdú sa medzi mojimi čitateľmi i takí, ktorí nemajú o týchto veciach určitý pochop, preto sdelím tu o bakteriách jednoduché pôjmy a objasním na krátko podstatu nákazlivých chorôb.

Vynálezy Pasteura, Kocha a ich následníkov pri konci 19. stoletia vyjasnily, že horúčky (tyfus, malaria, kiahne, cholera, suchotiny a iné), ktoré napádajú zdánlive zdravých ľudí, zapríčiňujúc ostré, náhle ale krátke nemoce — trvajú za istý čas a potom miznú, — vyskytujú sa pomocou **mikroparasitov** tak zvaných **mikrobov.** Pod slovom "mikroparasity" rozumieme cudzopasníkov (mikros—malý a parasite—príživník), to jest malé príživníky pasúce sa na cudzom pokrme, na úkor svojho hostiteľa bez toho, aby mu to vynahradily. Niektorých cudzopasníkov jako blchy, vši, trichiny atď. môžeme videť našimi očami, ale sú i také, ktoré len pod silným drobnohľadom sú viditelné a práve té neviditelné mikroby menujú sa mikroparasitami, lebo pre ich maličkosť oko naše ich nemôže videť. "Pomocou drobnohľadu odhalily sa neznáme svety v malom, útlom, ústrojnom živote. V niekoľkých kvapkách vody objavil sa celý svet malých zvierat, ktoré pred tým počítavaly medzi nálevníky, a ktoré sú tak útle, že ich dlžka odhaduje sa len na 1-10 linii a predsa majú hrtaň, ďasná, zuby, žalúdok, črevá, žľazy, vaječník, oči, krv, žily a nervy. Kvapka morskej vody obsahuje v sebe nepočetné množstvo zvierat v najrozmanitejších formách a každá jednotlivá táto bytnosť je dokonalým a samostatne žijúcim živočíchom. Vo vode bleskurýchle pohybujúca sa monada je tak malá, že v jednej kvapke vody môže sa ích nachádzať viac než jeden million a každá je dokonalým živočíchom, ktorá sa pohybuje, žrie a troví," (Büchner). Mnohé z týchto cudzopasníkov

náležia ku mikrobom a poneváč mikroby formujú veľké skupiny rastlín a živočíchov, z ktorých mnohé nemôžu sa považovať za nepriateľov, škodcov človeka, ba naopak, sú veľmi osožné, — preto len malá časť z nich náleží do klassy cudzopasníkov. Té, čo nežijú cudopasný život, sú sberače smetiska a žijú asprophytický život, to jest živia sa organickými látkami zvlášte na povrchu zeme. Nákazlivé nemoce teda vyskytujú sa cudzopasnými zárodkami, ktoré dostanú sa do nášho tela a v ňom sa rozmnožujú — CHYTAJÚ SA — preto také nemoce menujeme chytľavými nemociami. Samé nemoce sa **nechytajú,** ale cudzopasníci sa prenášajú alebo "chytajú" s človeka na človeka práve tak, ako blchy môžu sa preniesť zo psa na človeka alebo ploštice s miesta na miesto alebo vši z dieťaťa na dieťa. Takýmto chytaním alebo prenášaním, povstávajú epidemické choroby, cholery a iné, lebo zásoba obecného pokrmu, vody alebo mlieka, ďalej káry, šífy a pôda sú choroboplodnými zárodkami — mikrobami — nakazené a té mikroby ľahko prenášajú i dostávajú sa do ľudského tela. Najdôležitejšie formy mikrobov sú **droždie, pleseň a bakterie.**

Droždie sú malé rastlinky, pozostávajúce z jednobuňkového jadierka a chovajú sa na cukre. Ku svojmu množeniu potrebujú teplotu a vlhkosť. Niektoré z nich hneď po skončení hostiny zlenivejú, umierajú, vyschnú a obrátia sa na prach. Iné plávajú v povetrí, vždy hotové do pažravej práce na jakékoľvek, cukor obsahujúcej látke. Droždie potrebujú sa v cestách, ktorých pečieme chlieb a pri vyrábaní alkoholu (liehu). Obraz 206 znázorňuje zárodky droždí.

Pleseň je tiež rastlinka. Rastie vo všelijakých mokrých látkach, pôsobujúc v nich hnilobu. Plesne poznávame po kožušnatom povrchu zachvátenej látky (Viď obraz 205). Kedy-tedy vypúšťajú tenučké ratolesti na konci ktorých nachádzajú sa zárodkové buňky a v nich semená alebo výtrusy. Té semená plávajú v povetrí a náhle najdú dobrú pôdu, hneď počínajú sa množiť. Plodia sa zväčša na mrtvej hmote, avšak niektoré dostanú sa i do živej časti tela; tak ku príkladu lišaj (ringworm) zapríčinený býva plesňou v ľudskej koži; rapina (mildew) a jedovaté hubky (toadstools) prináležia k plesňovej famílii.

BAKTERIE.

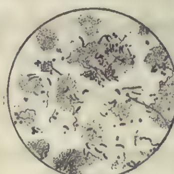
Bakterie môžu byť rastlinné a živočišné. Sú to veľmi malé bytnosti a považujú sa za pôvodcov rozličných nemocí. Sú ony tak nekonečne malé, že možno ich videť len pri veľmi silnom zväčšení drobnohľadnom. Pozostávajú z jednobuňkového, bielkovitého jadra, v útlej blane obaleného. Nauka o bakteriach je nie mladá. Už v roku 1671. objavil jezuita Athanaseus Kircherus so svojim jednoduchým drobnohľadom, že "všetky hnijúce látky pokryté sú nesčíselným počtom malých červov". Podľa podoby delia sa bakterie na tri skupiny:

1) Bacilly, alebo bakterie tyčkovité, majúce podobu týčky. Obrazy 210. a 214. znázorňujú tyčkovité bakterie.

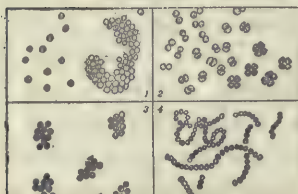
2) Kokky, Mikrokokky, alebo guľovaté bakterie. (Viď obraz 211.) Té sú alebo srazené v podobe reťaze, ako šnúra s perlami, tak zvané strep-

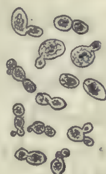


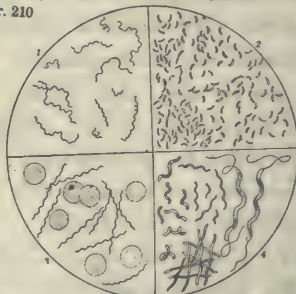
Obr. 205


Obr. 210

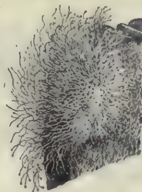

Obr. 211

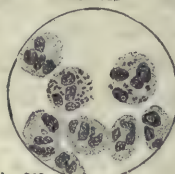

Obr. 215


Obr. 206

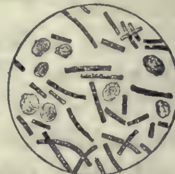

Obr. 212


Obr. 209


Obr. 207


Obr. 213


Obr. 208


Obr. 214

XXII. Tabuľka. Mikroby — Bakterie.

OBRAZ 205. Náčrtok plesne; 1, semenice nad povrchom; 2, nitky pod povrchom; 3, zárodky pod povrchom.

OBRAZ 206. Droždové buňky.

OBRAZ 207. Kus chleba na ktorom plesne rastú.

OBRAZ 208. Skupina bakterií na povrchu zeme.

OBRAZ 209. Mikroby a komár, ktoré zapríčiňujú maláriu. 1, zárodok; 2—5 jeho vzrat v červených krvných telieskach; 6, jeho množenie a uskočenie z telieska; 7—8, polmesačné formy zárodka; 9, samica; 9a—9b, samec; 10, spojenie samici so samcom; 11, mladý mikrob; 12, mikrob v komárovom žalúdku; 13, tu vidíme ako sa vredy formujú v komárovom žalúdku; číslo 15 vyobrazuje vredíky alebo mechúrky z ktorých mikroby uskočia do dutín komárovho tela a zahniezdia sa v slinných žľazách ako je znázorneno pod č. 16. Ztadialto sa prenášajú zárodky do ľudského tela pichnutím komára. 14, predstavuje jednu samicu a hneď pod ňou je hlava jedného komára (samca).

OBRAZ 210. Bakterie rôznych tvarov — Tyčkovité, guľovaté a spirilly alebo šrobovaté bakterie z úst a zubov.

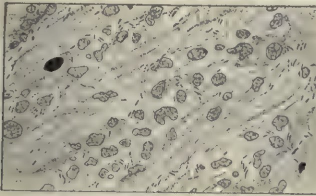
OBRAZ 211. Guľovaté bakterie — mikrokky a kokky — vyzerajúce ako šňúry s perlami a menujú sa i streptokokky.

OBRAZ 212. Spirilly alebo šrobovaté bakterie. 1, spirilly z ľudských úst; 2, mikroby asiatickej cholery; 3, spirilly horúčky zanedbanej; 4, veľké spirilly z nečistej; priekopovej vody.

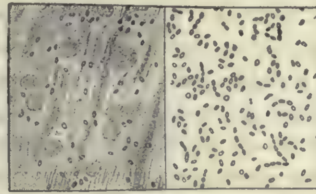
OBRAZ 213. Bakterie ležiace dve a dve pohromade (diplokokky), vyskytajúce sa v hnise kapavky a tu menujú sa gonokokky.

OBRAZ 214. Tyčkovité bakterie; bacilly sneti sleziny.

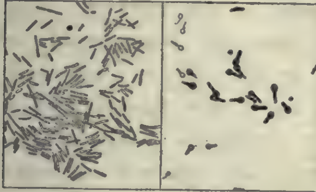
OBRAZ 215. Guľovaté bakterie. 1, jednotlivé a spojené kokky; 2, diplokokky; 4, reťazovité tak zvané streptokokky.



Obr. 216



Obr. 217



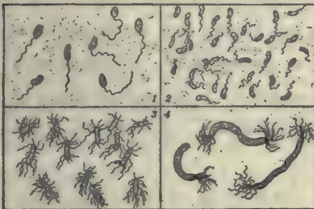
Obr. 218



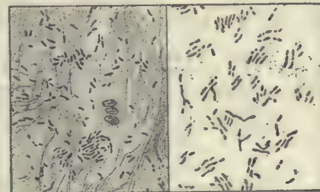
Obr. 219



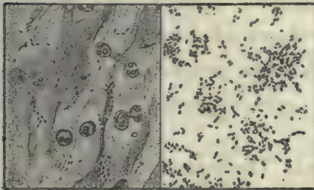
Obr. 220



Obr. 221



Obr. 222



Obr. 223



Obr. 224

XXIII. Tabuľka. Rôzne bakterie a bacilly.

OBRAZ 216. Bakterie suchotín.
OBRAZ 217. Bakterie Moru.
OBRAZ 218. Bakterie Tetanusa.
OBRAZ 219. Bakterie z úst.
OBRAZ 220. Bakterie v ľavienkach tvoriace abscess alebo vred. — a, ľadvienková cieva; b, biele krvné telieska, bojujúce proti bakteriam; c, bakteria; d, krvné cievy.
OBRAZ 221. 1, 4, bakterie aké môžeme videť vo vode; 2, mikroby asiatickej cholery; 3, týfusové bacilly.
OBRAZ 222. Bacilly difterie.
OBRAZ 223. Bacilly influenzy.
OBRAZ 224. Týfusové bacilly znázorňujúce srazenie sa zárodkov u osoby týfusom zastihnutej.

tokokky (Viď obraz 211, č. 4.), alebo sa srážujú v podobe hrozna (Staphylokokky), alebo ležia vždy dve a dve pohromade; té sa menujú diplokokky aké môžeme videť na zárodku kapavky (gonokokku), alebo na diplokokku, zárodky zapálenia pľúc. (Viď obraz 213.)

3) Spirilly alebo šrobovaté bakterie (Obraz 212. č. 3.). Ciest, po ktorých bakterie do nášho tela prichádzajú, je veľmi mnoho a je to veľkým šťastím naším, že len docela malá časť bakterií je pre človeka nebezpečná a zdraviu škodlivá, medzitým nepočetné milliony iných nevinných bakterií vniká do nášho vnútra bez toho, aby nášmu zdraviu poškodily. Hlavnou ich cestou do tela ľudského sú zažívacie ústroje. Jestli žalúdok je nie v

dobrom poriadku a šťavy zažívacie sú chybné, vtedy môžu bakterie zapríčiniť rozmanité nemoce ako behačku, choleru, týfus, zapálenie atď. podľa toho, aký druh bakterií osadil sa v črevách a v žalúdku. Kde sa bakterie osadia, tam sa veľmi rýchle množia. Okrem zažívacích ústrojov vnášané sú bakterie aj dýchaním vzduchu a zapríčiňujú suchoty, záškrt, zapálenie pľúc a iné rozmanité, chytľavé nemoce; ale i tu chráni nás príroda tým, že, ako je nám už známo, slizné blany obkľučujú celé ústroje dýchacie a takým spôsobom sú ochranou nášho tela, to jest, jestli je telo zdravé. Ako zdravý človek môže pohltať bacilly cholerové bez toho, aby onemocnel, lebo žalúdočná kyselina je tiež nepriateľom bakterií a ich ničí, — tak práve môže zdravý človek vdýchať bacilly suchotín, bez toho, aby dostal suchoty.

Ale cez kožu dostávajú sa bakterie do ľudského tela; koža síce, súc pokrývkou tela, chráni ho proti škodlivostiam, ale bakterie sú malé bytosti a tak i cez té najmenšie otvory, póry, môžu sa dostať do tela. Preto nemoce, ako ruža, čankír a iné, len vtedy môžu zapríčiniť nákazu, jestli sa podarilo bakteriám tých chytľavých chorôb vniknuť cez kožu do krvi, kde sa potom vyvíjajú. Tak vzniká hnojenie povrchné i hnojenie, zasahujúce ústroje hlbšie ležiace tým, že bakterie spôsobujúce hnojenie, (Streptokokky a Staphylokokky) vnikajú do krvi. I tak zvaná "otrava krvi" je zapríčinená bakteriami.

Ďalej môžeme pozorovať, že niektoré bakterie účinkujú len na tom, alebo okolo toho miesta, kde do tela vnikly, ako to vidíme pri vredoch, (abscessu) pri mäkkom čankru alebo pri hnilobe zubov; iné zase rozširujú sa po celom tele a zapríčiňujú všeobecné chytľavé choroby. Tie majú určitý čas, a označujú tú dobu, ktorá uplynie od vniknutia prvých príznakov chorobných, to jest dobu, akú bakterie potrebujú, aby pripravily sa ku záhubnej svojej činnosti.

Nasledujúca tabuľka, dr. Kohnom z Yale University sostavená, poukazuje dobu rôznych chorôb:

XXIV. TABUĽKA.

Nemoc	Nemoc obyčajne počína sa	Nemoc môže sa počínať aj medzi
ŠARLACH	4. DEŇ	1—7. DŇOM
ZÁŠKRT	2. DEŇ	2—5. DŇOM
POKY (Kiahne)	12. DEŇ	1—16. DŇOM
OVČIE KIAHNE	14. DEŇ	10—18. DŇOM
TÝFUS	21. DEŇ	1—28. DŇOM
FRÍZLE	12. DEŇ	10—15. DŇOM
ZAPÁLENIE MANDLÍ	19. DEŇ	15—24. DŇOM
SOMÁRSKY KAŠEĽ	14. DEŇ	7—15. DŇOM

DOBA RÔZNYCH CHORÔB.

Sú nemoce, ktoré vyskytujú sa nepravidelne, ako ku príkladu besnota, pri ktorej príznaky jej pokazujú sa niekedy až o 30 do 60 dní a niekedy i neskoršie.

JAKO POMÁHA SI TELO PROTI ZÁRODKOM?

Bakterie môžu riasť v každej, bielkovinu obsahujúcej dutine. V ústach len sa tak hemžia a zapríčiňujú smrad a mnohé choroby a neporiadky. Veľké množstvo bakterií nachádza sa v žalúdku, v črevách a v lymfových priestoroch; tu vyrábajú ostré jedy tak zvané toksiny (toxin), ktoré dostanúc sa do krvi, spôsobujú nemoce jako ružu, suchotiny, týfus a iné .

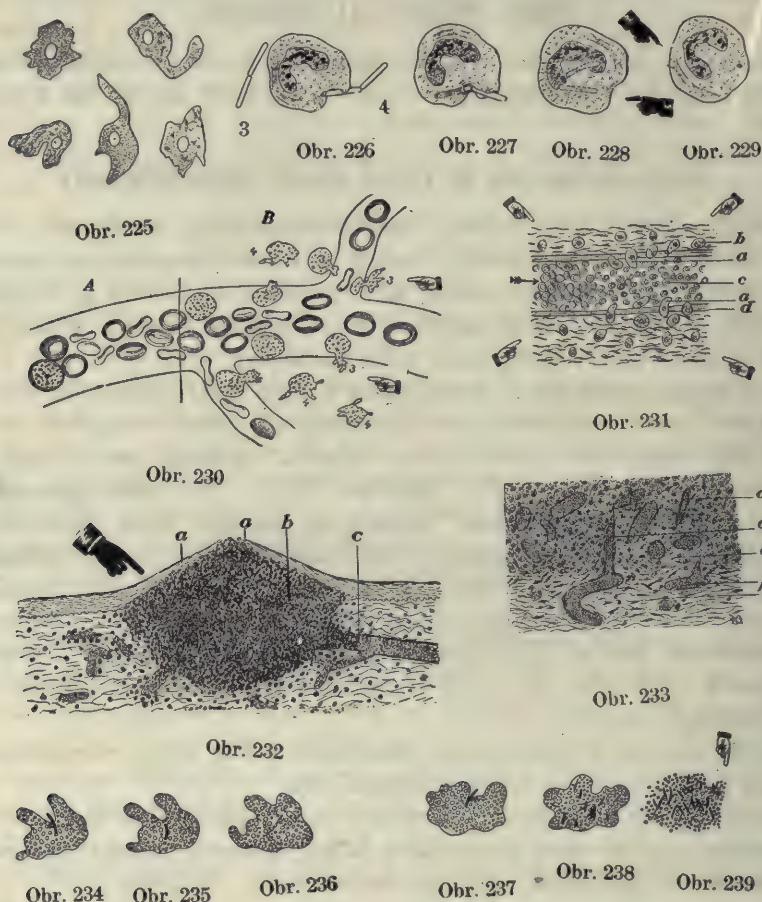
Proti týmto príživníkom neprestajne bojujú biele telieska krvné — leukocity, ktoré smelo môžeme nazvať policmanmi, katmi a hltačmi zárodkov. Keď je telo v dobrom zdraví, biele telieska vandrujú sem a tam v krvi jako to vidíme na obraze 230. Tabuľka XXV. Ale náhle postretnú sa s dajakými zárodkami, ony hneď prebijú sa cez útle steny krvných ciev a jako armáda vytiahnu na bojište a vynasnažujú sa premôcť zárodky, čo jestli sa im podarí, človek sa skoro vylieči a naopak, keď zárodky premôžu tých bojovníkov, biele telieska, vtedy človek musí zomreť. Obraz 234. a 235. znázorňuje boj so zárodkom a Obraz 236. vyobrazuje víťazstvo bielych teliesok. Obrazy 237. a 238. znázorňujú boj so zárodkami a smrť bielych teliesok (239).

Každý abscess je zapríčinený bakteriami a i tu biele telieska pomáhajú pri hojení tela, ako to vidíme na obraze 232.

Krem bielych teliesok je v krvi a v lymfe ešte jedná látka, ktorá tiež ničí zárodky. Je to akási germinálna látka, o ktorej mnoho ešte nevieme, avšak je isté, že má veľkú, zárodky ničiacu silu. (Mueller.)

DESINFEKCIA ČILI NIČENIE CHOROBO-PLODNÝCH ZÁRODKOV Z VONKU.

Pri opísaní bakterií hovorili sme, že väčšina všetkých chorôb spôsobená je vniknutím, poťažne množením sa malých, neviditelných, rastlinných alebo živočíšnych, choroboplodných zárodkov. Najväčšími nepriateľmi týchto malých živočíchov sú horúčosť, čistota, slnko, povetrie a zem. Veľká horúčosť (para) ničí a čistota bráni nás od ich šírenia sa. Desinfekcia šiat po chytľavých chorobách nie je nič iné, ako vyparenie šiat horúcou vodu alebo parou. Detské mlieko prevaríme z tej príčiny, aby sme ho prečistili od všetkých chorobo-plodných zárodkov. Desinfekcia môže sa týkať ľudského tela, šiat, prádla, príbytku, záchodov, vody, zeme atď. Slnko je tiež jedným z najúčinlivejších prostriedkov ničenia zárodkov. Ono suší pokrm, na ktorom sa té zárodky pasú a tým sušením pokrmu a svojou chemickou silou ich ničí. **Slnečné papršleky sú metlou choroby.** Vietor je nám tiež na pomoci. V zatvorených izbách zárodky, ktoré opúšťajú choré telá, môžu sa nahromadiť a s času na čas nazpät sa navrátiť a tým predlžiť chorobu. Dobré prevetrovanie je výborným ničiteľom chorobo-plodných zárodkov. I zem nám v tomto ničení pomáha. V zemi nachádzajú sa



XXV. Tabuľka. Leukocity (biele telieska) a ich práca.

OBRAZ 225. Biele telieska krvné (Leukocity).
OBRAZ 226 a 227. Boj bielych teliesok s cudzopasníkmi; 3, 4, cudzopasníci.
OBRAZ 228 a229. Víťazstvo bielych teliesok.
OBRAZ 230. Tu vidíme niektoré priechody bielych teliesok z vlásečníc. Rúčky znázorňujú priechody.
OBRAZ 231. Biele telieska hemžia a ponáhľajú sa do boja proti príživníkom. a, d, steny vlásečníc; b, biele telieska.
OBRAZ 232. Abscess alebo boliak; a. povrchná pokožka vreda; b, biele telieska; c. krvné cievy.
OBRAZ 233. Hojenie sa rany.
OBRAZY 234 do 239. Boj bielych teliesok so zárodkami; Obraz 214 znázorňuje smrť bielych teliesok t. j. zárodky premohly biele telieska.

bakterie, ktoré nie sú škodcami ľudského tela; té bakterie okysličujú organické látky a s látkami zhoria i cudzopasníci. Krem toho zem filtruje zárodky zo špatnej vody, ktorá sa do nej vpíja. Ako desinfekčné prostriedky odporúčavajú sa nasledujúce:

1) **Sublimat** (Corrosive Sublimate) je veľmi silným ničiteľom zárodkov; roztok z jednej časti sublimátu a z 5000 častí vody je tak silný, že zabije i té najsilnejšie zárodky. Je to veľmi silný jed a preto máme dať pozor pri narábaní nim.

2) **Karbolová kyselina** je výrobom kamenno-uhľového dehta a predáva sa surová a čistená. Surová kyselina potrebuje sa len ku desinfekcii chlievov, záchodov, pôdy atď.; čistená je dobrým prostriedkom proti zárodkom pri všetkých vonkajších, hnisaním spojených chorobách, ranách a vredoch, a nemala by chybeť v ziadnom dome. Obyčajne potrebuje sa 2—5 procentový roztok. V lekárňach môžeme si ho kúpiť pod menom "Carbolic Acid Solution."

3) **Jodoform.** Je to žltý prášok ostrého zápachu. Jodoform užíva sa ku zasypaniu rán, vredov, čankrov atď. Rana sa obyčajne vymyje karbolovým roztokom, osuší a konečne zasype týmto práškom a obvinie sa čistou handričkou.

4) **Síran železitý** (Sulphate of Iron). Vezme sa dva funty roztlčeného síranu, smieša sa s dvoma funtami sádry (Plaster of Paris) a k tomu pomaly prilievame 5 kvárt horúcej vody a všetko dobre miešame za 5 minút. Potrebuje sa na rôzne miesta, ktoré chceme desinfektovať (jednoducho vylievame ho na miesta).

5) **Chlorové vápno.** Rozpustíme jednu čiastku chlorového vápna v sto čiastkach vody a tým roztokom polievame podlahu v príbytku, v jatkách, krčmách, smetisko, odpadky pokrmu, nádoby atď., atď.

6) Dobré desinfekčné prostriedky sú **formaldehyde, lysol** a mnohé iné, ktoré môžeme si nadobudnuť v každej lekárni.

7) K vykúreniu izby dáme na lopatu žeravého uhlia a hodíme na uhlie jalovcu, trochu sirky, pelynku a myrty. Sám jalovec je dostatočný na vykúrenie izby.

ŠTEPENIE OSÝPOK.

Anglický lekár Jenner štepil osýpky po prvýkrát v r. 1794, k čomu užíval lymfu z kravských osýpok. Avšak už pred Jennerom vedeli nielen lekári, ale i prostý ľud, že dievky, ktoré kravy dojily, nakazené tak zvanými kravskými osýpkami, vyrážkou vyskytujúcou sa na vemene kráv, nikdy neonemocnely osýpkami. Na tom zbudoval Jenner svoju úvahu, keď po prvýkrát preniesol zúmyselľne obsah týchto osýpok očkovaním na človeka, aby ho obránil proti nákaze. Keď objav svoj predložil po prvýkrát v kruhu učencov, ztrhnul sa zo všetkých strán posmech; ale keď po niekoľkých rokoch presídil sa do Londýna a tam dokázal, že osoby zaštepené i pri najbližšom styku s ľuďmi na osýpky trpiacimi, sú od nákazy ochránené, tu potom prerazilo si štepenie rýchle cestu a šírilo sa v Rakúsku, Nemecku, Taliansku a tiež aj v Amerike a všade osvedčilo sa spoľahlivou obranou proti obávaným osýpkam. Po veľkých epidemiách osýpok zaviedli potom po prvýkrát zákonité nútenie štepenia.

Mnohí lekári sú rozhodne proti štepeniu osýpok a hovoria, že štepenie je veľmi nebezpečné a v niektorých prípadoch zničí zdravie na celý život. Je to isté, že štepenie osýpok má v niektorých prípadoch zlé následky zvlášte pri chorľavých deťoch, avšak namietky týchto odporcov sú vôbec bezpodstatne. Áno, keď očkovali lekári z dieťaťa na dieťa, to jest, keď prenášaná bola látka ochranná z krve deťaťa do krve druhého dieťaťa, bolo snáď

možné, že tu a tam bola prenesená nemoc. (Syphilis atď.) Ale dnes niečo podobného nie je možné.

V rokoch 1870 a 1871 celá nemecká armáda bola zaštepená a zo všetkých vojakov zomrelo len 450 osôb na osýpky, kdežto Francúzi neboli štepení a dľa štatistiky zomrelo z nich vyše 20,000 osôb. Ten jeden príklad postačí aby sme sa presvedčili o dôležitosti očkovania.

Poneváč účinok jedného očkovania alebo štepenia je nie dostatočný na celý život, lebo ochranná zvláštnosť očkovania, pred rokami poskytnutá sa ztratí, preto treba si nadobudnúť takúto ochranu opakujúcim štepením osýpok. Dobrý lekár nebude štepiť také deti, ktoré sú vôbec choré a ktorým štepenie by viacej škody narobiť mohlo než dobra.

ÚPLAVICA — ČERVIENKA (DYSENTRY).

Červienka podobá sa cholere, ale nie je tak nebezpečná a zhubná. Rozšírená je najmä v teplých krajoch a vyžaduje mnohé obete. Vystupuje epidemicky, to jest hromadne, ale napáda tiež i jednotlivých ľudí. Ktorákoľvek, žalúdku nepríjemná a ťažko ztraviteľná látka môže byť príčinou tej choroby, menovite nezrálé ovocie; ťažko ztrovitelné jedlá; príčiny mimo jedál sú: prechladnutie, dlhé nepretržité užívanie preháňajúcich prostriedkov, náhla zmena povetria atď.

Príznaky:—Zpočiatku počína sa miernou, boľastnou behačkou. Po pár dňoch stolica je častejšia a útrapnejšia. Stále nútenie trápi človeka na stolicu, pri čom odchádza len málo krvavého trusu. Výkaly často obsahujú čistú, červenú krv alebo čerňavé, sražené kusy krve. Otvor konečníka je zapálený a nemocný cíti v ňom pálenie. Brucho je naduté a boľastné, zvlášte ľavá polovica brucha veľmi bolí. Jazyk je škarede obtiahnutý a chuť k jedeniu sa tratí. Takto trvá 10—14 dní, po čom nastáva značnejšia zmena.

Liečenie:—1) Pri liečení tejto nemoce hlavnú rollu hrá čistota, teplota a pôst. Chorobné látky, obsadené v črevách najlepšie odstránime jednou alebo s dvoma lyžkami ricinového oleja; tak samo klistýr s vodou, do ktorej dáme málo dubinky (tannin) tiež má dobré účinky. Na boľastné brucho prikladať treba mokré horúce obklady.

2) Zrobiť čaj z kôry vrbového koreňa a popíjať z čaju po pol šialky tri razy na deň. Ten liek bol vyprobovaný v tisícerych prípadoch. Ale kôra musí byť z koreňa vrbového nie z vrby. (Po anglicky "The bark of the root of the common willow".)

3) Vezmite jeden funt škopového sadla, vytopte ho a za tepla užívajte tri lyžky jedáce tri razy denne. Dve-tri také dávky pomôžu nemocnému a tíšia dráždivosť čriev.

4) Výborným prostriedkom je bielok z vajca. Rozmiešajte jeden bielok s cukrom a vypijte naraz. Hovoria, že bielok pokryje miesta vo vnútri ako blana a tíši zapálenie žalúdka i čriev. V obyčajných prípadoch užijú sa dve alebo tri vajcia (bielok) denne. Bielok je nie len liekom, ale i potravou a práve preto pomáha dvojnásobne a môžeme očakávať rýchle

vyzdravenie. (Novák.) (Ďalšie recepty proti červienke najdete v "Domácej Lekárni".)

5) Čaj z listov černicových popíjať viac razy denne.

6) Var černice v červenom víne, ocukruj a užívaj po lyžičke 3-4 razy denne.

ČIERNY PRÍŠŤ (VÝSYP).

Je to chytľavá nemoc, ktorá zastihuje kone, voly a ovce. Z hováda prechodí na ľudí. Zárodky tejto nemoce žijú ešte dlho aj potom, keď už hovädo zdochlo. Za to sa často trafí, že kožiarski robotníci onemocnejú na túto nemoc preto, že robili s kožou, pochádzajúcou z takého zvieraťa, ktoré zdochlo na túto nemoc. I uštipnutie muchy, ktorá žerie mäso od tej nemoce zdochlého hoväda, môže zapríčiniť čierny príšť. Miesto uštipnuté muchou začerveneje, svrbí, čo človek musí veľmi driapať a následkom toho povstane rana, na spodku černastá, čo je znak, že miesto je už otrávené. Po tom to miesto počína puchnuť a okolo neho vyskočia malé mechúriky. Vtedy je už príšť vyvinutý, nemocný dostáva silnú horúčku a blúznenie, boľasť je veľmi silná a za krátky čas nastúpi smrť. Poneváč nemoc je veľmi vážna, treba sa hneď obrátiť ku dobrému lekárovi.

HNILOBA KOSTÍ — KOSTIJED.

Caries.

Pri opísaní ľudských kostí spomenuli sme, že každá kosť je obalená pevnou, citlivou blanou, tak zvanou **kosticou.** Prechladnutím, uderením alebo poranením môže sa tá blana zapáliť a zapálené miesto opuchnuť, čo pôsobí niekdy strašné boľasti. Zjavuje sa v rúrovitých kostiach rúk, nôh a takže i v obratľoch, menovite v loktových a kolenových článkoch. Vyskytuje sa často u detí majúcich špatnú krv a zkazené šťavy; ale napadá i staršie osoby. Záchvat napadá kosti, najmä keď človek zdedil syphillis, suchotiny, škrofle a iné nemoce. Asi na 14. deň opuchlina sa prevalí, materia z nej vytečie a z rany rastie niekedy divé mäso. Tak to ide za dlhší čas, až konečne kosti počínajú hniť, smradľavý, škaredý hnis tečie z rany a s hnisom vyjde zhnitá kosť. Často sa rana zahojí, alebo zkazí sa celá krv a človek musí umreť.

Liečenie:—Kneipp hojil kostijed prasličkou (Viď Herbár) a síce umývaním, obalením, obkladmi atď. On dával prasličku v teplej vode za dve minúty povarenú do mokrých handričiek a v nich zakrútenú prikladal na chorľavé miesta. Podobne potreboval a užíval grécke seno, ovosnú slamu a podobné. Pri takých obkladoch na boliace miesta, obklady majú byť každý deň viac ráz zamenené.

CHOLERA.

Cholera je chytľavá nemoc a ako taká prenáša sa z človeka na človeka. Že pôvod cholery pochádza od chorobo-plodných zárodkov (bacillov), to potvrdil profesor Koch v roku 1883. Tento zárodok je malý, bylinný príživník, vyzerá ako čiarka a z tej príčiny prof. Koch pomenoval ho "Comma-Bacillus". V Asii, menovite v Indii, cholera je známa od 1817. Do Euro-

py dostala sa v roku 1830 a do Ameriky 1832. V Indii kosila ľud na milliony a v Amerike na tisíce. Od tej doby pojavujú sa jednotlivé prípady cholery medzi ľuďmi. Vyzkúmaním dokázano bolo nielen to, že jedine obsah črevný obsahuje bacilly, ale i to, že bacilly plodia sa najlepšie pri teplote asi 35 stupňov Celsiusa; že vo varu rýchle hynú; že ku svojmu vzrastu a životu potrebujú vzduch a kyslík a že sucho je ich najväčším nepriateľom.

.Cholerové bacilly neprenášajú sa vzduchom s miesta na miesto, ale držia sa vždy osoby ochorelej. Jestli sa výkaly, obsahujúce cholerové bacilly, dostanú do zemi, tu sa hneď nekonečne množia. Zo zeme môžu sa dostať do pitnej vody a takým spôsobom zapríčiniť epidemiu (nákazu). Že pitná voda je jedna z mnohých príčin šírenia sa cholery, to dokázala hamburská cholera v roku 1890., lebo mesto Altona, ktoré je tak rečeno s Hamburgom spojené a ktoré má veľmi dobrú pitnú vodu, zostalo skoro celkom ušetrené, naproti tomu ľudia v Hamburgu pili vodu nečistú z morského Labe. Mesta Altony cholera tak rečeno ani sa nedotkla a v Hamburgu mreli ľudia na tisíce. I dotýkaním sa cholerou zachváteného človeka možno dostať chorobu, (prenesením) jestli nedáme pozor na čistotu rúk a úst. Ale to sa len tak stáva, jestli vniklý zárodok najde u človeka priaznivú pôdu pre jeho vzrast a množenie sa. Takou pôdou je chorľavé črevo. Dľa zkúmania tejto choroby možno tvrdiť, že jedinou cestou, ktorou bacilly vchádzajú do tela, sú ústa a ztade cez žalúdok dostanú sa do čriev a tu potom zapríčiňujú choleru.

Príznaky:—V prvých dvoch alebo troch dňoch pozorujeme miernu behačku a akúsi únavu, slabosť. Naraz behačka stane sa prudkou, trus odchádza mimo vôle človeka; potom trasenie, bôľ hlavy, svalov a úplná nevšímavosť opanujú človeka; stav nemocného s dňa na deň sa zhoršuje; stolica je častejšia; s výkalmi vychodí penivá, niekedy krvavá špata ako hlieň; časté stolice vymáhajú mnoho vody a preto javí sa pálčivá žížeň, ktorá ustavične trápi nemocného; ľadviny prestávajú pracovať a preto málo moču odchádza; koža schne, barva stáva sa bľado-žltavá, ústa modravejú, až černejú, oči sú hlboko zapadlé, svaly slabnú, nohy sú často zachvátené krčami, dýchanie a činnosť srdečná sú veľmi porušené a teplota tela je snížená. Že takýto stav dlho trvať nemôže, rozumie sa samo sebou. Nezadlho nastúpi vysilenie, všetky činnosti životné prestávajú a smrť rýchle skončí trápenie nemocného; alebo, z druhej strany: vymiešuje sa viac moču, teplota tela sa pozdvihuje, stolica stáva sa miernejšou a je nádej, že choroba ustúpi a že nemocný zase ozdraveje. Po takých premenách deň pri dňu vracajú sa sily nemocného, chorý lepšie vyzerá a asi o 14 dní môže opustiť posteľ, jestli dajaká iná choroba alebo nový záchvat nemoce nepredlží na čas dobu jeho ozdravenia.

Liečenie:—1) Najprv netreba "ztratiť hlavu". Vystríhať sa surového ovocia a zeleniny. Každý pokrm jako i voda majú byť varené. Pred jedením i po jedení umyť si ruky prevarenou vodou, do ktorej dáme mydla. I mlieko sa má prevarovať. Čerstvý vzduch a svetlo sú nepriateľmi cholery. Varovať sa od styku s ľuďmi, ktorých neznáme. Nepotrebovať cudzie záchody a nedovoliť, aby do našich záchodov cudzí chodili.

2) Namočiť pokrovec do vriacej vody, vykrútiť ho a priložiť na telo.

t. j. obaliť ním celé telo. Proti náhlym záchvatom veľkej slabosti u ľudí zachvátených cholerou, užíva sa horká, čierna káva, červené, prevarené víno, alebo víno s čajom. Vracanie môže sa zamedziť malými kúskami ľadu, ktorý má sa vložiť chorému do úst. Proti krčom svalovým odporučuje sa masáž teplým olejom. Pri menších záchvatoch je dobre účinkujúci prostriedok, ktorý je známy pod menom **životné kvapky.** Robia sa takto:

3) Vezmi:	Matového oleja (Ol. Menthae Pip.)	1 unciu,
	Hvozdíkového oleja (Ol. Caryophilli)	1 unciu,
	Anisového oleja (Ol. Anisi)	1 unciu,
	Kajeputového oleja (Ol. Cajeputi)	1 unciu,
	Alkoholu	3 uncie.

Dávka: Za jednu lyžičku kávovú každých 20 minút. Té životné kvapky sú veľmi pomáhateľné a maly by byť v každom dome. Môžu sa potrebovať proti rôznym chorobám žalúdka a čriev.

Dr. Leuschner predpisoval nasledujúci liek:

Tr. of Kino	½ oz.
Tr. of Rhatany	1 oz.
Tr. of Gambir	1 oz.
Syr. of Rhubarb	1½ oz.

Dávka: Lyžičku po prvom vyčistení sa. Potom podľa potreby.

4) Dr. Hering z Philadelphia radí: Nasypať sirku (Sulphur Precipitated) do punčochy každý druhý alebo tretí deň. Dr. Rubini radí: Jakonáhle je niekto zastihnutý cholerou, nech si ľahne a nech užíva každých 5 minút po 4 kvapky z nasledujúcej miešaniny:

4 uncie Kafru podľa váhy,
4 uncie Alkoholu podľa váhy.

Dávka: Štyri kvapky na cukre každých 5 minút.

V nebezpečných prípadoch možno dávku zväčšiť na 20 kvapiek každých 5 minút. Obyčajne od 2. do 4. hodín prijde na nemocného silný pot a nemocný je zachránený. Tie kvapky berú sa bez vody na cukre. Pri tom nevoľno piť kávu, čaj a liehoviny.

CHOLERINA.

Tá nemoc rovná sa cholere, ale jej priebeh je nie tak prudký a strašný ako pri cholere.

Príčinami tejto choroby môžu byť prechladnutie nôh, alebo brucha v dobe jarných a podzimných mesiacov, alebo neporiadky zažívacích ústrojov a iné. Napáda i deti i dospelých.

Liečenie:—Napiť sa po skleničkách teplého, červeného vína. Na noc dávať melissového alebo hermančekového čaju s trocha medom. Ďalšie liečenie je také samé, jako pri behačke. (Vid' obsah "Behačka").

CHRÍPKA.

(Gripp, Grippe, Influenza)

Chrípka zachvacuje všetky triedy ľudstva a zvlášte pod zimu a z jary.

Predbežne cítime akúsi všeobecnú nevoľnosť, zomdlenosť, slabosť, menovite v lýtkach a ztratu chuti k jedlu. Asi na tretí deň dostavuje sa horúčka striedave so zimou; zapálenie (katár) blán nosových; kašeľ, bôľ v krku a všeobecné boľasti nôh i rúk; boľasti čela hneď nad očami; kýchanie a slzenie očí; z nosa tečie materia; chrapot — nemocný nemôže dakedy ani hovoriť. Kašeľ býva tráplivý, prichodí v záchvatoch a morí nemocného vo dne i v noci. Zpočiatku kašeľ je dráždivý a suchý, musí sa vždy kašľať, ale odkašľať je veľmi ťažko; konečne počína pacient odkašľávať značné kusy chrchľov, niekedy s krvou. **Hlavným príznakom** tejto nemoce je to, že cítime bôľ v celom tele, ako by nás niekto bol namlátil.

Liečenie:—1) Človek zachvátený chrípkou má čímskôr ľahnuť do postele a nech si dá celé telo obaliť mokrou plachtou; tak obalený nech ostane v posteli asi za dve hodiny. Tento silný svod tepla často potlačí nemoc hneď v zárodku. Ale i bez obalenia, jestli si nemocný ľahne do postele a tam ostane, kým horúčka zmizne, skorej sa vylieči, než ten, ktorý chce nemoc liečiť asi tak, že to vraj "prejde". Ležať v posteli, dobre sa zakryť a starať sa, aby stolica bola voľná; pi dosť vody, lemonády; jiesť len tekúcu potravu, zvlášte na počiatku nemoce. Vnútorne užívať bazový teplý čaj, a jak sa nemocný dobre vypotí, umyť celé telo studenou vodou.

2) Rozpusť za jednu jedacú lyžku boraksu alebo soli v pol šialke vody a dobre zamiešaj. Nalej z tej miešaniny na dlaň a ňuchaj nosom asi 6 ráz denne. Alebo zapúšťaj si to lyžičkou do nosa.

3) Doktor Barrett z Baltimore hovorí, že jeho brat choroval na katár a ačpráve liečil sa i v Europe i tu v Amerike, lekári mu pomôcť nemohli. Konečne ktosi mu radil, aby smiešal štvrť lyžičky soli v dvoch šialkach mlieka a to že má šňupať tak, aby mlieko za krátky čas zostalo v nose. Opakoval to za dlhší čas tri razy denne a ten jednoduchý liek ho vyliečil. Dr. Barrett radí, aby sa denne viac soli dávalo do mlieka, ale aby tekutina prisilná nebola.

LEPRA (MALOMOCENSTVO).

Lepra je chytľavá choroba a jej zárodok vynajdený bol Neisserom v roku 1879. Delí sa na zovnútornú a na nervosnú lepru. Kdežto zprávy už 2000 rokov pred Kristovým narodením udávajú, že tá strašná choroba vypukla v Europe v 12. a 13. století a stala sa tak nebezpečnou a hrôzyplnou, že nemocní boli odstraňovaní do zvlášte pre nich zariadených domov, kde odlúčení od veškerej ľudskej spoločnosti trávili smutný svoj život. Ačpráve tento surový zákon zdá sa byť veľmi hrozným, ale osvedčil sa pre budúcnosť veľmi účinným. V Europe len niektoré krajiny bývajú navštevované tou chorobou, zvlášte Grécko, Turecko, Rusko na pobreží Východného mora. Mimo europejských krajín veľkým sídlom lepry sú India, Čína, Egypt, Kalifornia a menovite Austrália, kde lepra zavlečená bola Číňanmi na počiatku predošlého stoletia.

Príznaky:—Najčastejším tvarom lepry je **"Lepra Hlivovitá"** a **"Lepra Uzlovitá"** a napáda hlavne vonkajšiu kožu a sliznicu. Už pred dlhším časom ohlašujú rôzne, predzvestné príznaky túto nemoc, ktorá sa pomaly vy-

víja. Najprv cíti sa nemocný malátnym, tratí chuť ku práci a ku jedeniu; večerná horúčka, jako príznak nákazy je neprestajne prítomná; na počiatku vznikajú červené, neskoršie hnedé (brunatné) škvrny rozmanitej veľkosti. Ačpráve té škvrny môžu sa vyskytnúť všade na tele (vyjmúc vlasovitú časť hlavy), zväčša napádajú tvár, ruky a nohy; neskoršie stávajú sa tvrdými, uzlovitými novotvarmi.

Nezriedka prechádza nemoc aj na oči a na sliznú blanu úst, nosa a hrtana. Lepra nešetrí ani vnútorné ústroje. Lymfové žlazy na krku a na dolnej časti čeľusti tiež bývajú napadnuté, napuchnú, ztadiaľ choroba prechádza do pečene, sleziny, pľúc a do iných orgánov tela.

Nervová lepra oznamuje svoju návštevu citlivosťou kože, vznikom veľkých žlto-zelených puchierov, slabosťou svalov a konečne porazením končetín; k tomu druží sa úplná necitlivosť kože, odumieranie prstov, ba i celej ruky alebo nohy, avšak to strašné pustošenie nerobí nemocnému žiadne bolasti. Lepra trvá niekedy i 20 rokov až smrť ukončí chorobu tých nešťastných, zohavených ľudí.

Liečenie:—Po dnes neznáme žiadneho istého lieku proti lepre, a poneváč je lepra najhroznejšou nemocou ľudského pokolenia, osoba trpiaca, má sa osamotiť a do útulne pre malomocných zaslať.

MALÁRIA.

Malária je chorobou vznikajúcou z pôdy, na ktorej človek žije. Vyskytuje sa v močaristých, bahnistých, krajinách, kde obyčajne rozmanité rostlinné látky hnijú a kde vody v bahnách stoja. Zárodky malárie sú nám dávno známe a menujú sa "plasmodia". Sú to rastlinní cudzopasníci a nachádzajú sa v krvi človeka máláriou onemocneléh o. Inkubačná doba, to jest doba od prvého vniknutia plasmodií do tela až ku počiatku horúčkových záchvatov, trvá pri malárii asi 14 dní. V tej dobe stávajú sa nemocní malátnymi, trpia boľasťmi hlavy, nemajú chuti k jedlu a cítia akési mrazenie po celom tele. Hlavným príznakom malárie je horúčka. Záchvat počína sa vždy triaškou, totiž gamby a celé údy sa trasú, zuby drkocú, tvár bľadne a po niekoľkých hodinách triašku zameňuje horúčka, boľasti hlavy sa stupňujú, nemocný stáva sa nepokojným, hádže so sebou sem a tam, barva tváre sa mení z bľadej na červenú, zapálenú; konečne nastúpi potenie, horúčka klesá a záchvat mizne. To všetko trvá asi 8—9 hodín. Jestli sa hneď nezakročí proti tej chorobe, záchvaty sa opakujú tak, ako sme to vyššie opísali. Jestli malária trvá za dlhší čas, môžme badať dva príznaky: žltú barvu kože a silné napuchnutie sleziny, čo môžeme i nahmatať pod ľavým oblukom rebár.

Liečenie:—1) Spasiteľným liekom proti tejto nemoci je kôra chininová a "Chinin" z nej vyrábaný; té lieky dávajú nám zvlášte účinkujúci prostriedok proti malárii. Tiež aj odvary horkej kôry chinovej sú dávno známe ako dobre účinkujúce prostriedky proti malárii.

2) Smiešaj šťavy z pol citrona s dvoma lyžkami vody a s jednou lyžkou cukru a vypi naraz. Opakuj tri razy denne

RUŽA.

Erysipelas — St. Anthony's Fire.

Ruža je malými živočíchami zapríčinenou nákazlivou chorobou. Príčinou je zväčša poranenie kože, do ktorej vniknú tie choroplody a napádajú rozmanité miesta tela. Cesta, ktorou zárodok do tela vchádza, môže byť veľmi nepatrná; najmenšia rozpuklina v tvári, malé škrabnutie alebo bodnutie ihlou môže zapríčiniť nákazu; ale i bodnutie hmyzom, vredovitosť nosa, kostijed zubov a prechladnutie rozpálených častí tela môžu zapríčiniť ružu.

Príznaky:—Na počiatku koža veľmi červeneje, zapáli a blyští sa; miesta zachvátené puchnú, svrbia, bolia, pália, pečú a dráždivosť kože je niekedy tak veľká, že nemocnému ide do zúfania. Temperatúra (teplota tela) sa dvíha, horúčka postupuje a puls rýchle bije. Priebeh ruže môžeme deliť na tri oddiely: Prvé tri dni uplynú, kým sa zapálenie tvári vyvinie; druhé tri dni trvá zapálenie bez každej zmeny a posľedné tri dni horúčka pomaly klesá, napuchnutie a červenosť kože sa tratí a boľasti miznú. Inými slovami: "tri dni prichádza, tri dni stojí a tri dni odchádza". Ale stáva sa, že nielen tvár je napadnutá, ale zachvátené sú i iné časti tela, ako uši, hlava, ruky, nohy, brucho atď., zvlášte tak zvaná putujúca ruža vandruje po celom tele, napádajúc raz jednu časť, raz druhú a niekedy zachváti i hlbšie časti, pri čom robia sa puchierky a té sa sbierajú práve tak, ako pri iných vredoch; taká ruža môže trvať dlhý čas a vezme mesiace, kým sa z organizmu do čista vykorení.

Liečenie:—1) Dr. David Saymour z Chicago, Ills., píše, že trpel na putujúcu ružu, ktorá rozšírila sa po cèlej tvári, po hlave a po prsiach. Liečili ho rôzni špecialisti, ale pomôcť mu nemohli. Konečne upotrebil jednoduchú sodu a tá ho vyliečila. Robil takto: Namočil dve handričky do studenej vody a medzi handričkami nasypal dosť hrubo sody (Baking Soda) a ten mokrý obkladok priložil na zachvátené miesta. Náhle obkladok uschnul, hneď zamenil ho druhým, mokrým a to opakoval za deň alebo za dva dni a ten jednoduchý prostriedok vyliečil ho na vždy.

2) Rozmiešaj šťavu z dvoch citronov s 8 lyžkami brandy; namoč do tej tekutiny handričku a prikladaj viac ráz denne na zachvátené miesta.

3) Dr. Curtis z Oakland, California, predpisoval kukuričnú múku smiešanú s bobkovým rumom (Bay rum). Kúp si v lekárni "Bay rum" a namiešaj do neho kukuričnej múky, aby to vyzeralo ako hustá kaša. Namaž na handričku a prikladaj na boliace miesta. Náhle obkladok schne, zameň ho čerstvým.

4) Dr. Watson radí nasledujúci liek: Rozpusť jednu lyžku horkej soli (Epsom Salt) v jednom pinte vriacej vody; namoč handričku do tej tekutiny a prikladaj ju na boliace miesta. Obkladok má sa zameniť každej pol hodiny alebo každú hodinu, aby bol vždy teplý a mokrý.

5) Var bielu fazuľu, kým sa celkom uvarí a prikladaj ju za tepla ako obkladok na boliace miesta.

Vnútorne dobre je užívať prostriedky na čistenie krvi. (Viď "Krvočistiteľ" v 'Domácej Lekárni").

SUCHOTINY, SUCHÁ NEMOC.

Tuberculosis.

Na suchoty zomiera najviac ľudí medzi všetkými nemociami. Ako zlodej za nočnej doby, tak i suchotiny pomaly, ticho, nezbadane, ale stále vkrádajú sa do ľudského tela. Nešetrí tá nemoc ani deti v materinskom lone, ani mladých, ani starých — ba napáda i teplokrvné zvieratá. Dlho sa považovaly suchotiny len za dedičnú nemoc. Je pravda, že keď sú rodičia suchotinári, vtedy aj ich deti sú slabé, zvlášte na pľúca, a preto môžu byť náklonné k suchotinám viac, než deti so silnými pľúcami. Suchá nemoc je chytľavá choroba a prenáša sa z jednej osoby na druhú, alebo so zvieraťa na človeka následkom malých zárodkov, červov, tak zvaných bacillov. (O baciloch písali sme pod záhlavím "Bakteria"; viď obsah.)

Bacill suchotín má tú zvláštnosť, že v tkanive, ktoré napadol, vyvoláva hrčkovité, krbolkovité novotvorenie. Té hrčky alebo hrboľky, od ktorých suchotiny majú svoje meno (latinské slovo "Tuberculum", značí toľko, ako hrčka, hrboľ, hľúza) nevytrvajú, ale skôr-neskôr prichádzajú na zmar preto, lebo nemajú vlastných výživných ciev krevných a z tej príčiny scvrknú sa v surovú hmotu. Čo sa stane s nimi ďalej, to závisí od sily odporu a obrany napadeného tkaniva. Keď je sústava úplne zdravá, môže sa brániť proti tomu nepriateľovi, to jest nové väzivo obklopí tú zmarenú hmotu a stane sa neškodlivou. Jestli však sústava nie je dosť silná, alebo jestli vrodeným slabým vývojom je tak soslabená, že nemá moci ku svojej obrane, to jest nemá moci, aby hrčky tuberkulosne neškodnými učinila, vtedy premenia sa surové hrbole následkom obklopujúcej vlhkosti pomaly v mazľavú, hnisavú hmotu, ktorá sa vlečie v pľúcach dýchaním ďalej a zachvacuje nové a nové časti pľúc. Suchá nemoc je strašná, chytľavá choroba. Prichádza na ľudí nespozorovane, tak, že úbohá obeť nič zlého netuší, keď je suchotinami zachvátená. **Mnohí myslia, že suchá nemoc je výlučne chorobou pľúc, a to je veľký omyl.** Suchotiny môžu napadnuť všetky časti tela, kde sa bacilly usalašia, ako tuberkulosa kože — vlk — (lupus), alebo tuberkulosa kolena, kde tuberkulosne bacilly vyvolávalú tak zvanú "hubovinu" (fungus) atď. Spomenuli sme, že tuberkulosa nešetrí ani deti v tele materinskom a že nemoc môže byť aj zdedená. Dva názory stoja tu proti sebe; jedni hovoria, že "dieťa suchotinárskych rodičov musí prísť na svet so suchotinami práve tak, ako ku príkladu dieťa syphilistické bolo už v materinskom tele nakazeno následkom obehu krvného"; druhí proti tomu hovoria, že "suchá nemoc, ako taká, neprenáša sa v tele materinskom, ale že na základe takej náchylnosti dieťa zväčša upadne do suchotín, a má — ako každý človek — od prvého dňa príležitosť k nákaze". Že tak zvaná náchylnosť k suchotinám, ktorá sa objavuje vo všeobecne slabej stavbe tela, v dlhom hrudníku a v dlhom tenkom krku, hrá veľkú rollu vo vývoji tejto choroby, bolo dokázano nezvratne v tisícerých príkladoch. Ba môžeme tvrdiť, že docela zdravý človek nemá sa báť tuberkulosnych bacillov, že môže tisíce bacillov vdýchnuť do svojich pľúc a predsa nestane sa suchotinárom. Keďby to tak nebolo, vtedy dávno by už bolo ľudstvo suchotinami vymrelo.

SUCHOTINY PĽÚC.

(Phthysis—Tuberculosis.)

Pľúcne suchotiny, suchá nemoc nie je nič iné, ako že bacilly dostávajú sa do pľúc, zničia ich, následkom toho človek nemôže povetrie využitkovať, chudne, slabne a — dokoná. Ľudia si suchotin na začiatku nevšímajú, lebo nerobia im veľké obťaženie. Mnohí nechcú veriť, že trpia na suchú nemoc pľúc, a svoje ťažkosti pripisujú rozličným príčinám, len nie suchotinám. Suchotinári obyčajne nikdy nevzdávajú sa nádeje, vždy úfajú to najlepšie, a lekári ich často posmeľujú, aby ich nezarmútili. Tí nešťastníci majú nádej, že budú zas zdraví; túto nádej učenci menujú **"Spes consumptiva"** (suchotinárskou nádejou). Suchotiny pľúc počínajú sa skoro vždy suchým kašľom. Neskoršie stáva sa kašeľ silnejším, hlbším a krčovitým. Boľasti v prsiach na obnovujú, prechádzajú s miesta na miesto v prsiach alebo po stranách; boľasti sú tupé, pichľavé alebo ostré. Nemocný má bôľ v žalúdku a črevách, nič mu nechutná a preto stále chudne, ztratí chuť i k práci a po najmenšom namáhaní sa, veľká únava ho opanuje. Suchotinári vypľúvajú rozličnú látku; najprv biele, riedke chrachotiny, neskoršie husté, kusovité i krvavé. Dostaví sa aj horúčka a veľký smäd, v noci potenie, zvlášte v krku a tvári, puls rýchly, srdce pracuje pomaly alebo rozčuleno. Stáva sa, že niektorá krvná žila býva zachvátená a následkom puknutia nastúpi tak zvané krvácanie z pľúc. Daktorí vypľúvajú len málo krvi, iní viac. Keď suchotiny ďaleko pokročily, vidí to na chorom každý človek. Horúčka je na každodennom poriadku, oči sú jasné, blyštiace, kašeľ ťažší, nemocný s ťažkosťou chytá povetrie, jazyk je nečistý, črevá sú zapchané, konečne pečeňa a ľadvienky sú tiež napadnuté, nemocný je veľmi bľadý, kašeľ stáva sa trapnejším, ruky a nohy sú chladné, napuchlé. Niekedy sa nemocnému polepší, lež to je už posledný plameň a smrť nezadlho zrobí konec jeho utrpeniu.

Príčiny:—Nezdravé doby sú nemalou príčinou šírenia sa suchotín pľúc. tisíce rodín spávajú v chyžách — v bedrumoch — bez oblokov a také spalne sú strediskom bacillov suchotinových, a v tých robí i šíri sa nákaza. Suchotiny často povstávajú aj následkom požívania mäsa a mlieka nemocných zvierať. Mäso, mlieko atď. má sa dobre pred jedením prevariť aby sa zárodky v nich zničily. Ďalšími príčinami suchotín sú: Slabosť rodičov, zdedená náklonnosť k suchotinám, vpliv podnebia, neporiadny život, zlý vzduch, veľký smútok, planý pokrm, každá prekážka k náležitému pracovaniu zažívacích ústrojov a krmenia tela, nosný katár, prechladnutie, škrofle, šarlach, mízle, osýpky, zapálenie pľúc, hlad, vlhkosť, rozličné nečistoty krvi, jedným slovom všetky neporiadky v tele, ktoré ho oslabujú, môžu zapríčiniť suchotiny pľúc.

Liečenie:—Pri liečení suchotín pľúc veľkú rollu hrajú:

1) Čerstvé povetrie,
2) Hlboké dýchanie,
3) Náležitý pokrm a
4) Dobré lieky.

K čisteniu a k sosilneniu krve potrebné je čerstvé povetrie; čím viac

čistého povetria vdýchame, tým viac napomáhame čistenie krvi. Krv je základom života a jej čistota závisí mnoho od čistoty vzduchu. Čo je hlboké dýchanie to najde ct. čitateľ v obsahu pod záhlavím "Veda dýchania". Zmena podnebia čili vzduchu má tiež dobrý účinok na suchotinárov. Kto toho nemôže urobiť, nech sa čím viac zdržuje na zdravom vzduchu pod holým nebom, ale treba dbať, aby nemocnému nebolo raz zima a hneď potom horúce a naopak. Pokrm má byť záživný a bohatý na tuk, ako mlieko, vajcia (surové alebo na mäkko uvarené), dobre vypečený chlieb, maslo, drúbež, zvlášte sliepky, olej, tlsté hovädzie mäso, atď., atď.

Najlepšie liečenie tuberkulósi je **predísť jej.** Suchotinár nemá nikdy pľuvať na podlahu, ani v šape, ani doma, ani na ulici. Suchotinár má pracovať mierne na čerstvom povetrí vonku, a chrániť sa presilenia; ďalej má dbať aby poriadne chodil na stranu, užíval dobrý pokrm a chránil sa od prechladnutia a aby žil na čerstvom povetrí koľko len možno. Oblek má byť taký, aby človek bol chránený proti rýchlej zmene počasia. Nemocný nech spí pri otvorených oblokoch.

Jako proti-kašľový a tonický prostredok môžeme si dať pripraviť v ktorejkoľvek lekárni nasledujúci prostriedok (Grier):

2) Fl. Extr. Samphyti (Comfrey) .... ½ oz.
Fl. Extr. Salviae Mexicanae (Sage) .... ½ oz.
Fl. Extr. Cinchonae (Peruvian bark) .... ½ oz.
Syr. Pruni Virginianae (Wild cherry) .... 6 oz.

Dávka jednu kávovú lyžičku rano a jednu večer, alebo i viac raz, jestli je potrebno.

3) Jako posilňujúci prostriedok môže sa užívať nasledujúci liek (Grier):
Fl. Extr. Gentianae (Gentian) .... ½ oz.
Fl. Extr. Caulophylli (Blue Cohosh) .... 1 oz.
Fl. Extr. Humuli (Hops) .... ½ oz.
Syr. Znigiberis (Ginger) .... 6 oz.

4) Morfia a opia nemaly by sa dávať nemocnému.

5) Behačka a zácpa má sa liečiť ako sme na druhých miestach o týchto chorobách písali.

6) Krvácanie môže sa zastaviť, jestli dáme do šialky vody trochu soli (asi jednu lyžičku na šialku vody) alebo sanitry (Saltpetre).

7) Keď je krvácenie prílišné, trieslová kyselina môže sa rozpustiť v horúcej vode a tú paru nech nemocný dýcha.

8) Proti nočnému poteniu čaj zo zlatého koreňa a z bobku môže sa dávať na noc. I čaj (zimný) zo šalvii je dobrý.

9) Omývanie tela so solným roztokom a s dubenkovou kyselinou je tiež pomocné.

10) Rybový olej, ktorý sa predáva v lekárňach pod menom **Cod liver oil** predpisuje sa mnohými lekármi, avšak najlepšie je brať ho ako **Emulsiu.** V lekárňach predáva sa už hotový pod menom **Emulsum Olei Morrhuae.**

11) Proti boľasti v prsiach užívať treba dobrý liniment, ktorým sa hruď natiera.

TYFUS.

Slovo tyfus pochádza z gréckeho slova "typhos" a znamená toľko ako dym, slepotu, to jest pomätenosť mysle, jakou je nemocný zastihnutý pri všetkých horúčkach tyfusových. Vyskytuje sa v každom veku. Môže byť mierny alebo prudký a rozoznávame dve hlavné formy, totiž tyfus je brušný alebo tyfus škvrnitý.

Počiatok tej nemoce je veľmi rôzny; povstáva podobne, ako všetky iné choroby horúčkové, následkom nahromadenia sa chorobotvorného materiálu v sústave tela, — to jest takých látok, ktoré telo zúžitkovať nemôže. Aby ma ct. čitateľ lepšie porozumel, musím tu pripomenuť, že v ľudskom tele ú náradia — **vozy** — **menovite pľúca, koža,** ľadviny a konečník, ktoré odstraňujú — vyvážajú — z tela pravidelným spôsobom všetky nepotrebné čiastky. Keď té vozy nie su v poriadku a nemôžu celý ten nahromadený trus z tela odstrániť, v ten čas nastane v ústrojoch válka, a tá válka menuje sa tyfusom. Na prekážanie toho násilného nepriateľa, organismus vysíla biele telieska krvné, ktoré obliehajú cudzé látky (fajtujú ich), aby ich učinily neškodlivými. Vo vnútri povstávajú vredy. Jestli sú tie vredy v hlave, vtedy menujeme taký stav chorobný **tyfusom hlavy;** keď sú vredy v bruchu, menujeme to **tyfusom brucha** alebo čriev; podobne môžu povstať vredy i na iných miestach. Asi na tretí deň zjavujú sa výsypky škvrnité, a ten stav menujeme **tyfusom škvrnitým.** (Viď Bakterie.)

Ako známo, každé trenie pôsobí teplotu v ľudskom tele, horúčku, ktorá pri brušnom tyfuse dvíha sa povolne, a pri tyfusu škvrnitom dosahuje najväčší stupeň. Pri takej zväčšenej teplote vzmáha sa vnútorné kvasenie (fermentacia) chorobných materií, ktoré neboly odstránené a vo vnútri hnijú; a ako vo všetkých mrtvých čiastkach, či to zvieracích, či rastlinných, poukazujú a rýchle rozmnožujú sa červy, tak samo i v tele ľulskom pokazujú sa červy, ktoré pasú sa vo vnútri na shromaždených, nečistých látkach. To sú té bakterie alebo bacilly, o ktorých písali sme pod záhlavím "Bakterie". V páde, keď organismus nemá náležitej, životnej sily, v ten čas bakterie opanujú telo a to obyčajne končí sa smrťou. Bakterie môžu sa odstrániť z človeka výkalmi, ztadial môže sa dostať do vody a nasledovne môžu sa dostať i do tela človeka. U zdravých ľudí také bakterie neškodia, lebo sú hneď zničené šťavami vyrobenými žalúdkom, pečeňou atď. Alebo následkom neporiadneho žitia, deň pri dňu prijímame do seba telesá zabrudené hnisom, hnojom, a v tých bakterie majú najlepšie hniezda k rozviňutiu sa a môžu zapríčiniť náhlu smrť. Z toho môžeme sa poučiť, prečo a jako môže byť tyfus nákazlivou, chytľavou chorobou. Pravdepodobne, príčina tyfusu nie sú bakterie, ale nahromadené v tele nečistoty, z ktorých sa bakterie len vytvárajú, následkom fermentácii látok; takým spôsobom bakterie sú len výtvorami produktov výkonu fermentačného. Poneváč v močaristých okoliciach nahromadiť sa môže najviac hnilej materie, preto v takých krajinách tyfus veľmi panuje. Tak samo zjavuje sa tyfus v budovách stojacích na vlhkom grunte a zvlášte kde je prístup nezdravých gázov z východkov, z hnojoviek, chlievov, atď.; ďalej z budov dobre neprevetraných ako sú žaláre, niekedy školy, špitále, kasárne a podobné.

Príznaky:—Veľmi málo máme určitých príznakov, z ktorých by sme mohli poznať na počiatku tyfus istotne. Tyfus počína sa zimou, ako by nemocného mráz prešiel. Na počiatku zdá sa, akoby človek trpel na katár žalúdka alebo na chrípku. Pomaly vzrasť horúčky napomína nás, že tu snáď ide o tyfus. Ako vo všetkých chytľavých chorobách tak aj u tyfusu má sa merať teplota teplomerom. (Viď teplomer.) Okrem horúčky, hlavnými príznakmi tyfusu sú: napuchnutie sleziny a objavenie sa ružových, osýpkam podobajúcich sa výrutkov, ktoré obyčajne celé telo pokrývajú. Chuť sa tiež tratí a jazyk je obklopený. Veľký smäd, mdlosť, bôľ a závrat hlavy vystupujú, horúčka čo raz sa zväčšuje; potom napáda nemocného duševná ochablosť, z čoho povstáva delirium, ztrata pamäti a bláznenie. Stáva sa, že niekedy po pár dňoch nemoc sa polepší, vyrážky zbľadnú, delirium prestáva, a koža počína sa lúpať. Akonáhle chuť k jedeniu sa vráti, nemocný počína nabývať síl, horúčka mizne a polepšenie nastúpi.

Niekedy po tyfusu úplne vypadajú vlasy, ktoré však pri navrátení sa zdravie, zase vyrastú.

Liečenie:—1) Keď má nemocný bôľ hlavy, dávajú sa mu zimné, ľadové obklady na hlavu, vo dne a v noci.

2) Keď má žížeň, treba mu dávať lemonádu alebo studenú vodu.

3) Chuť k jedlu i tak nemá, preto siliť ho k jedeniu netreba.

4) Keď trpí na zácpu, dávajú sa mu klistýr alebo preháňacie prostredky.

5) Keď koža je zapálená, suchá, treba rozmiešať ocot na polovic s vodou a s tým umývať telo. Možno namočiť čistú plachtu do octovej vody, vykrútiť ju a do nej obaliť nemocné telo a opakovať ako náhle plachta schne. I na brucho možno dávať obklady, zvlášte jestli nemocný má behačku. Tak sa má zaobchádzať s nemocnými na tyfus, jestli sú dosť silní.

6) Pri slabých nemocných musí sa riadiť dľa okolností tela a preto lekárska pomoc je nevyhnutelne potrebná. Pri veľkom slabnutí chorého, treba mu dávať málo dobrej polievky, surové mlieko, vajcia na mäkko a ovocie, keď nemocný má chuť, ale mierne. Malaga víno tiež sa môže nemocnému dovoliť (3—4 lyžky na deň).

7) V izbe, v ktorej nemocný leží, má byť vždy čerstvé povetrie, a preto izba sa má prevetrovať, ale tak, aby nemocný nebol v prievane a žeby neprechladol.

8) Čistota tela, bielizne a postele je nevyhnutelne potrebná.

9) Ako náhle sa nemocnému polepšilo, treba zadržať miernosť pri jedení.

10) Dovoleno jesť polievky, dobré ľahké mäso, vajcia na mäkko, mlieko, kašu, teľacinu, aj niečo piva môže nemocný piť.

11) Nevoľno je jesť múčne jedlá, pečivo, hrach, fazuľu, šošovicu a iné ťažko ztravitelné jedlá.

12) Netreba tratiť nádej, lebo i té najhoršie pády, kde sa tak vidí, že už duša telo zanechavá, môžu sa polepšiť; kto mierne žije, kto býva v zdravom, suchom, často prevetrovanom byte, stará sa o čistotu tela i bielizne, vedie šľachetný život, ten nepotrebuje sa báť tyfusu.

Z liekov môžeme dávať nasledujúce (Dr. Pečírka):

1)	Chinini sulf	1.0
	Sach. Alb.	5.0

Mfp. div. in dos. 5.

Rano, v obed i večer prášok.

2)	Pre deti:	
	Chinini sulf	1.0
	Sach. Alb.	5.0

Mfp. div. in dos. 10.

Rano, v obed i večer prášok.

(Liečenie tejto nemoci náleží lekárom, ale takým, ktorí liečia rozumom viac než liekami.)

VLK — ŽIERAVÝ VRED (LUPUS).

Vlk nie je nič iného, ako suchotiny kože a napáda skoro vždy potomkov suchotinárskych alebo potomkov slabých rodičov. Vyskytuje sa zväčša na tvári v okolí nosa alebo na samom nose, na rukách a na iných čiastkach tela. Na počiatku vyhadzujú sa malé, tmavo-červené hrboľky, sotva tak veľké, ako špendliková hlávka. Té hrboľky srážajú sa ako perly a niekedy rastú do veľkosti hrachu. Konečne rozpadávajú sa ako vredy alebo v podobe šupín. Neskoršie stávajú sa väčšími, vyzerajú ako špinavé fľaky, šíria sa ďalej a ďalej, spotvoria tvár tak, že sa nemocný stydí pokázať sa medzi ľuďmi.

Liečenie:—1) Na každý spôsob máme sa starať o najsilnejšiu výživu a otužovanie tela. Dr. Luna predpisuje nasledujúcu masť:

Extr. Cannabis Indicae	1 drachm
Acidi Salicylici	1 drachm
Sol. Antim. Chloridi	2 drachms
Creosoti	8 drachms

M. Sig. Prikladať na zachvátené miesto.

2) Dr. L. Butte radí:

Hydrarg. Chlorodi Corros.	5 grains
Tr. Benzoini	75 minims
Tr. Saponis	1½ ounces
Aq. Destil.	7 ounces.

Umývadlo na tvár. Umýva sa rano i večer.

ZÁŠKRT — DIFTERIA.

(Diphtheria.)

Niektorí lekári i nelekári majú za to, že difteria je moderná, nová nemoc; ale v tom sú na veľkom omyle, lebo dľa opatrného vyšetrovania lekárskych spisov, difteria známa bola od pravekov jako "Egyptská zaraza" alebo "Syrijská zaraza". Už v 50. roku po Kristovom narodení Areteus z Kapadocii podáva dosť dôkladnú zprávu o difterii. V 380. roku vystúpila difteria epidemicky v Ríme; v 1337. v Hollandii; v 1506. v Taliansku; v 1600. v Španielsku a v 1611. i 1771. v New Yorku, a zkosila milliony ľudí tak starých jako i mladých. Ale nech je ona staroveká alebo moderná nemoc, nás to tu neobchodí; hlavná vec je to, aby sme vedeli jako máme s ňou zachádzať a zvlášte jako máme sa proti nej brániť a z nej sa vyliečiť.

Záškrt je choroba veľmi nákazlivá, vystupuje obyčajne epidemicky a zapríčinená býva zárodkom (bacillom) tak zvaným Klebs-Löfflerovým bacillom difterie. Obyčajne počína sa zimomriavkou (trasením sa od zimy), čo trvá asi 6—8 hodín; potom nastúpi bolenie hrdla a hltanie i dýchanie stáva sa ťažším. Neskoršie i vnútorné časti v ústnej dutine začervenejú, zapália sa a spuchnú, horúčka za zdvíha a na zapálených miestach, zvlášte na mandľach a v hrtane pokazujú sa malé body (biele točky), ktoré sa rýchlo srážajú a tvoria jednu brudnú, šedo-žltavú, kove podobnú blanu tak zvanú **difterickú blanu.** Pri pokročilom stave nemoce rozprostiera sa difterická blana po zadnej časti ústa a hrdla a obťažuje hltanie. Lymfatické žľazy, ktoré nachádzajú sa v kútiku čeľusti, napuchnú, sliny tečú do úsť, dych je odporného zápachu a hltanie stáva sa čo raz obťažnejším. V lahodnejších prípadoch strupy oddeľujú sa, odpadujú a vredy sa hoja, ale často, zvlášte následkom nerozumného liečenia počiatočného, tvorba d'alšiej vrstvy blany čo raz sa vzmáha, vredy sa rozohnejú, puls stáva sa čo raz slabším, horúčka sa zväčšuje hltanie a každý pohyb hlavy, zvlášte pohyb dolnej čeľusti, zapríčinia ostrý bôľ a poneváč blana zajde i do nosovej dutiny a do hrtanu, tým stáva sa nebezpečie hroznejším, lebo pacient nútený je dýchať ústami; z nosa ťečie skoro neprestajne nepríjemná, páchnucá, brunatná tekutina, ktorá hryzave účiníuje na kožu hornej gamby atď. Keď nemocný usne, krčovitý kašeľ vzbudí ho zo spánku, lebo slina tečie do priedušnice namiesto pažeráka alebo hrdla. Mnohí spletú záškrt so zapálením hrdla alebo krupom. Rozdiel medzi zapálením hrdla a záškrtom je ten, že pri zapálení hrdla hltanie stáva sa tak, že pacient shýba hlavu ku predu a počas hltania zatvorí oči a prehltanie je s boľasťami spojené, kdežto pri difterii tvár a brada sa podvihne, oči sú otvorené, tak rečeno vyvalené a hltanie stáva sa bez boľasti. Na rozpoznanie záškrtu od krupu podávame nasledujúcu tabuľku, sostavenú slavným professorom a doktorom londýnskym Hall-om:

XXVI. TABUĽKA.

ZÁŠKRT.	KRUP.
1. Difteria je nákazlivá nemoc.	1. Krup je nie nákazlivá nemoc.
2. Difteria napáda ľudí rozličného veku.	2. Krup napáda len deti.
3. Na počiatku difterie vyskytujú sa zimomriavka, bôľ hrdla, ťažkosť pri hltaní, chrípka alebo kašeľ.	3. Krup sa počína kašľom, katárom, chrípkou; hrdlo nebolí alebo len málo bolí; hltanie je nie obťažné; kašeľ je pískací.
4. Napadnutie blany počína sa v hrdle a končí sa v hrtane.	4. Nemoc počína sa v hrtane a rozprostriera sa k hrdlu.
5. Časté krvácenie nosa a močenie bielkovín.	5. Krvácenie z nosa a močenie bielkovín nie sú prítomné.
6. Značné, často mimoriadne oslabenie.	6. Malé alebo žiadne oslabenie.
7. Záškrt požaduje posilňujúce záživné liečenie.	7. Krup požaduje dávidla, a lieky prsia vyčisťujúce.
8. Po záškrte často nasleduje paralysis (porazenie).	8. Po krupe nikdy nenasleduje porazenie.
9. Záškrt je často smrteľnou chorobou.	9. Krup je len zriedka smrteľnou chorobou.
10. Pri difterii krv je znečistená a slezina napuchnutá.	10. Pri krupe krv je nie znečistená a slezina je nie napuchnutá.

Rozdiel medzi difteriou a krupom. (Dr. Hall.)

Liečenie:—1) Mnohí lekári odporúčajú citronovú šťavu. Dr. Burton píše, že citronová šťava prevýši všetky známe lieky pri liečení záškrtu. Dôkazom toho je i nasledujúci prípad:

Pani Lovelandová, z Baltimore, Maryland, mala len jedinké jedno dievčatko, ale i to zachvátené bolo difteriou. Prišlí lekári predpisovali rôzne lieky, ale dieťaťu sa nepolepšilo a konečne zriekli sa ho, že vraj tu ďalšej pomoci nieto a pošli domov. Ktosi z prítomných radil, aby sa dávalo dieťaťu citronovej šťavy, čo sa hneď i stalo a už po prvej dávke stav dievčatka sa polepšil. Na druhé rano vrátil sa lekár, aby podpísal svedectvo smrti (Death Certificate), ale ustrnul a zadivil sa, keď videl, že malá dievčinka ešte zije a že je na ceste k vyzdraveniu i pýtal sa matky, že čo jej dávali. Načo matka odpovedala, že poneváč i on i druhí lekári vzdali sa dieťaťa, preto oprobovala citronovú liečbu. "Oh," hovoril lekár, "počul som, že citron je výborným liekom proti difterii." Keď sa ho pani Lovelandová pýtala, že keď "počul" o sile citrona, prečo ho neupotrebil v tomto páde. Na čo lekár odpovedel celkom chladno, že to babský "neúradný" liek a predpisujú ho len baby.

Predpis k užívaniu citrona:

Hrdlo treba vykloktať (gargarizovať) citronovou šťavou každú hodinu alebo každé dve hodiny a medzitým dávať vnútorne od pol do jednej lyžičky kávovej každé dve hodiny. Jestli by šťava bola prisilná, treba ju rozriediť vodou. Malým dietkam ktoré nemôžu si vypláchať hrdlo, treba ústa a zachvatené miesta vytreť šatkou namočenou do šťavy a dať im pár kvapiek do úst pomocou lyžičky.

2) Dobre účinkuje šťava ananásová jako na kloktanie tak i vnútorne. Dávka: jednu lyžičku šťavy každé dve hodiny.

3) V nemeckých krajoch natierajú zachvátené miesta petrolejom pomocou na palec okrútenej šatky a dávajú vnútorne 5 do 8 kvapiek každé tri hodiny.

4) Professor Brown predpisuje nasledujúci prášok. Kúpte si v lekárni:

Tannin-u	½ uncii
Bieleho liadku (Alum)	½ uncii
Cukru	½ uncii

To sa všetko smieša a pomocou husieho pera alebo dajakej rúrky zafúkneme do úst asi štvrť lyžičky naraz z toho prášku tak, aby všetky zachvátené miesta pokryté boly práškom. Jestli by sa stav na druhý deň nepolepšil, máme zafukovanie opakovať.

5) Nakrájajte krížalky z ananásu, posypte cukrom a jednou lyžkou žltého jasmínu; nechajte to stáť za tri hodiny, potom sceďte šťavu a dávajte chorému po pol lyžičky z tej šťavy každú pol hodiny. Keď je to možné, nech pacient jie i ovocie, z ktorého sa šťava scedila, alebo nech drží ovocie v ústach.

6) Zrobte cibuľový obkladok (z rozmačkanej cibule) a priložte na hrdlo. Náhle oschne, zameňte ho čerstvým.

ZIMNICA.

Zimnica panuje najviac vo vlhkých, močarovitých krajinách a vo vlhkých bytoch. Najprv zachváti nemocného taká prudká zima, že sa trasie na celom tele a klepe zubami. Tvár bľadne, nechty zmoravejú (zbelavejú). Trasenie trime niekedy za štvrť hodiny a niekedy i za 6 hodín, po čom nasleduje horúčka; koža zčerveneje, schne, žížeň sa zväčšuje, hlava ohromne bolí a konečne nastúpi potenie a tým nápad sa skončí. To sa stáva každý deň alebo každý druhý, tretí alebo štvrtý deň a podľa tých nápadov i zimnica menuje sa každodenná, dvojdenná, trojdenná alebo štyrdenná. Po nápadoch, zdánlive cíti sa človek dobre, len jesť nemôže a slabne. Ale o krátky čas nápady sa obnovujú a človek prežije tú samú kalváriu ako pred tým. So zimnicou drží sa i nabehnutie sleziny, o čom presvedčíme sa, keď maciame prstom pod ľavým rebrom, kde nemocný pocíti bôľ. Pri zanedbaní zimnice slezina obyčajne veľmi napuchne.

Liečenie:—1) Jesť i piť môže človek všetko k čomu má chuť, ale striedme. Keď je možlivé, má sa chorý na nejaký čas do zdravých suchých krajín presťahovať. Kto by to učiniť nemohol, nech sa chráni od vlhkého

vzduchu, nech dbá o čistotu tela a bielizne a nech užíva dobrý zažívací pokrm.

2) Nasledujúce prášky môžu sa užívať proti zimnici:

Chinini Sulfurici	1.0
Sach. Alb.	5.0

Mfp. div. in dos. 10.
Dávka: Rano v obed i večer jeden prášok.

Poneváč je to veľmi horký prášok, môže sa obaliť do oplátky a polknúť s vodou, alebo môže sa užívať v kapsuľkách želatínových.

3) Alebo:

Chinini Tannici	1.5
Sach. Alb.	5.0

Mfp. div. in dos. 10.
Rano v poludnie i večer jeden prášok.

Rozpustený prášok:

Chinini Sulf.	1.5
Solv. in Acid Sulf. q. s.	
Adde Aquae destill	
Syrupi rubi idaei aa	75.0

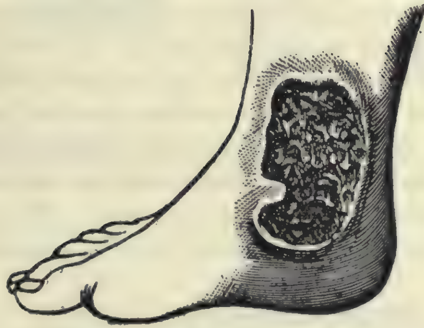
Rano v obed i večer jednu lyžku.

Ku nákazlivým chorobám patria i iné nemoce jako Syphillis atď. avšak opísali sme ich na iných miestach jako ku príkladu syphillis je opísaný v knihe "Verenické nemoce".

VII. KNIHA.

Ranhojičské nemoce

a ich liečenie.



OBRAZ 242—A.

"Nemoc je úsilie prírody dostať z tela von nezdravé látky."

RANHOJIČSKÉ NEMOCE.

(SURGICAL DISEASES)

Poneváč táto kniha má slúžiť pospolitému ľudu, preto nebudeme sa rozpisovať o chirurgickej technike operatívnych rán. Také znalosti by zaiste nemaly veľkej ceny pre laika (nezasvätenca) a len usilovne študujúci ranhojič (Surgeon) môže si ich nadobudnúť. Preto pojednávať budeme o takých ranách, ktoré kedykoľvek môžu zastihnúť nás alebo niektorého člena našej rodiny v každom okamžiku ako úraz, ktoré môžeme liečiť i bez lekára alebo aspoň boľasti utíšiť a zachrániť nemocného od ďalších zlých následkov, aké môžu povstať z príčiny nevedomosti a mnoho ráz z nedbalosti.

Obraz poučí nezasvätenca lepšie, než najlepší opis polohy jednotlivých ciev, preto dúfame, že pripojené vyobrazenia podajú každému praktické pokyny v prípadoch vyžadujúcich rýchlej pomoci lekárskej a o také prípady sa nám tu jedná.

RANY.

Rany môžu byť sečné, rezné, trhavé, bodné a strelné.

Sečné rany majú hladké okraje a preto hoja sa najrýchlejšie.

To samé môžeme hovoriť i o **rezných ranách.**

Trhavé rany hoja sa takmer vždy pomaly a môžu sa stať nebezpečnými, zvlášte keď človek bol poranený hrdzavým klincom.

Strelné a bodné rany zdajú sa byť na oko nepatrnými, zvonku s malými otvorami, avšak môžu byť veľmi nebezpečné, lebo sú hlboké a môžu poraniť dôležité ústroje. Pri všetkých ranách, vyjmúc malé poranenia kože, hlavným príznakom je krvácanie a poneváč ztrata krve môže nás priniesť do predčasného hrobu, preto máme sa usilovať, aby sa krv čím skorej zastavila. Po povrchnom poranení prýšti krv pomerne bez veľkého tlaku z rany; také rany pod vlhkými, studenými obkladmi, následkom srazenia sa krve, samé od seba sa zatvoria, priložíme totiž studený, vo vode vykrútený obkladok (viacnásobne složené plátno alebo handru) bezprostredne na ranu a pripevníme ho obväzkom tak, aby obkladok prosto na rane ležal. Rany sa netýkajme prstami alebo inou látkou — netýkajme sa ani obväzku na tom mieste, ktoré má byť priložené na ranu.

Ale ináč je to pri silnejších poraneniach väčších žíl a tepien. Tu musíme rozpoznať, či krvácanie pochodí zo žily, či z tepny. Poučili sme sa, že v tepnách koluje jasno-červená, čistá krv a v žilách tmavo červená alebo čierna, nečistá krv. Krv zo žíl, vyjmúc pretrhnutie rozšírených žíl (Varicose veins), nikdy nestrieka tak silne, ako krv z tepny.

Telo potrebuje veľké množstvo krve k neporušenému obehu a ku dýchacej činnosti; veľká ztrata krve môže vyvolať veľké nebezpečie, ba i smrť a práve preto máme čím skoršie krvácanie zastaviť.

JAKO ZASTAVÍME KRVÁCANIE?

Krvácanie môžeme zastaviť tlakom prsta, to jest, stiskneme silne pora-

XXVII. tabuľka. Zastavenie krvácania.


Obr. 242

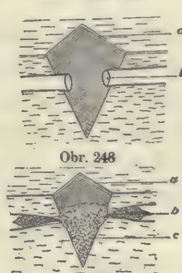

Obr. 243


Obr. 244

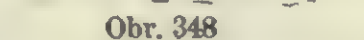

Obr. 245


Obr. 246


Obr. 247



Obr. 248


Obr. 348



Obr. 249


Obr. 250


Obr. 251


Obr. 252


Obr. 253


Obr. 254


Obr. 255

OBRAZY 242 243, 244, 245, 246 a 247 znázorňujú rôzne krvácanie a zastavenie krvácania.
OBRAZ 248. znázorňuje reznú ranu; a, horný okraj rany; b, prerezaná krvná cieva.
OBRAZ 348. znázorňuje tú samú ranu počas hojenia sa. a, horný okraj rany; b, prerezaná cieva. c, hojenie sa rany z vnútra.
OBRAZ 249. znázorňuje nabehnuté vény na nohách.
OBRAZY od 250 do 255 znázorňujú rozličné obväzky hlavy, ruky a ramena.

nenú žilu alebo tepnu hneď vyššie rany (nad viditeľným poranením) ako to vidíme na obrazoch 242, 244 a 247. Tab. XXVII.

Krvácanie na tvári, na hlave alebo na krku zastavíme silným stisknutím žily alebo niektorej jej vetve. (Viď obrazy 268—271). Podobným spôsobom môžeme stlačiť podkľučovú tepnu prstom ku rebrám a tým zatvoriť ju na nejaký čas. (Obraz 244). Mimo toho môžeme odtiahnuť rameno poranenej strany (i pri poranení podpažia) hodne nazad, poneváč tým stlačuje sa kľučová kosť dolu a podporuje sa uzavrenie krvnej cievy.

Pri poranení ramena alebo nohy, treba odstrániť, rozrezať, alebo rozpárať šaty z poraneného miesta, zachvátený úd vyššie podvihnuť a silne — pevne ovinuť obväzkom, povrazom a v potrebe i nákrčníkom na tom konci,

ktorý je bližšie srdca. Keď nemáme hneď pri ruke obväzku, ktorým by sme mohli poranený úd stisknúť tak ako to vidíme na obrázku 277, v tomto páde stisneme prstami žilu na najpriaznivejšom mieste. (Viď obrazy od 268 do 271). Nezapomínajme, že pri väčších krvácaniach môže ísť o život a smrť a preto robme chytro, chladno, odvážlive a bez všetkého rozčulenia. Poranené rameno na koľko je to možné, položíme obstojne vyššie, ku príkladu šatkou alebo ručníkom položeným tak, ako to vidíme na obraze 255. Pri poranení nôh môžeme niečo pod nohu podložiť, aby noha o niečo vyššie ležala.

JAKO SA ZACHÁDZA S RANAMI?

Pri každom ťažšom krvácaní, hneď po zastavení krve stisknutím a kompressami, treba sa postarať o dopravu poraneného do domu alebo do nemocnice a poslať pre lekára. Neprobujme zastaviť krvácanie blatom, hlinou alebo pavučinou. Nechajme poraneného v tichosti a v teple a starajme sa, aby mal nadosť čistého povetria. Stisnutie poranenej čiastky a obväzky sú len prvou pomocou a keď o niekoľko hodín kompress sa nezamení, nastane hniloba, ktorá môže priviesť chorého o život.

Pri menších ranách nezaväzujme rany, kým ich neočistíme, lebo nečistota hatí hojenie a môže zapríčiniť otravu. Každá rana i jej okolie má sa spláchnuť teplou, mydlovou vodou, potom priložíme na omytú ranu obväzok, ktorý najprv do antiseptického (proti-hnilobného) roztoku namočíme a konečne všetko pekne obviažeme.

HOJENIE RÁN.

Rany sa rýchle hoja jestli

1) nedostane sa do rany nečistota, špina a s ňou bakterie;

2) jestli sú okraje rany hladké, jeden k druhému priliehajúce, lebo tým sa umožňuje rýchle slepenie sa ciev a

3) jestli je rana náležite ošetrovaná a úderami alebo otriasaním nedráždená.

Pri menších ranách kože alebo pri poranení palca, prstov, tvári atď., postačí, jestli prilepíme lepkavý flajster na poranené miesto tak, jako to vidíme na obrazoch 274—278. Tu sa krv sama od seba zastaví srazením krve, avšak i pri tom najmenšom poranení máme ranu očistiť a až po dôkladnom očistení priložíme na ňu flajster alebo obväzok.

Jestli je rana príliš znečistená prachom, kolomažou alebo inou špinou, v tomto páde podarí sa nám len v najredších prípadoch vyčistiť ju tak, aby sa zahojila bez hnitia. Preto spláchneme poranenie a jeho okolie vlažnou vodou, do ktorej rozpustíme mydla a obviažeme ranu obväzkom namočeným do niektorých nižej podaných antiseptických roztokov. Vôbec i pri tých najmenších ranách vždy treba poranené miesto najprv vymyť, až tak obviazať. Tým usmrtíme mnohé neviditeľné zárodky (bakterie), ktoré tak často stoja v ceste rýchlemu hojeniu. (Staphylokokky alebo Streptokokky).

Kde sa podbieranie ukazuje, obväzky majú sa denne premeniť, staré majú sa odhodiť a čisté priložiť. Rana musí sa denne vymyť a síce takým prostriedkom, ktorý môže brániť ranu pred zárodkami (bakteriami). Také

XXVIII. tabuľka. Rôzne zlomenia kostí a ich ovinutie.



OBRAZ 256 a 257. znázorňujú rozličné zlomenia kostí; čísla 1—2—3—4—5—6 vyobrazujú miesta kde sa zlomenie stalo.
OBRAZ 258. Ovinutie zlomeného predramena.
OBRAZ 259. Ovinutie zlomenej kľučovej kosti alebo vytknutého ramena.
OBRAZ 260. Ovinutie zlomenej ruky nad loktom.
OBRAZ 261. Ovinutie zlomených rebár.
OBRAZ 262. Nosítka ku doprave nemocného.
OBRAZ 263. Ovinutie zlomenej nohy.
OBRAZ 264. Ovinutie pri zlomení nohového členku.
OBRAZ 265. Ovinutie kolenovej kosti (ciky).
OBRAZ 266. Ovinutie pri zlomení kríža (pohľad z boku).
OBRAZ 267. Ovinutie pri zlomení kríža (pohľad zo zadku).
Pojednávanie o zlomeniach viď na iných stranách tejto knihy.

proti-hnilobné prostriedky (Antiseptics) sú: prášok jodoformový, kreol, lysol, karbolová kyselina a bismuth. Bismuth rýchle zastavuje hnilobu na všetkých chronických ranách a vredoch, vysušuje a hojí rany. Ďalej nadmangán draselnatý (V lekárňach predáva sa pod menom "Permanganate of Potash"), z ktorého niekoľko kryštálkov (toľko, aby sa voda dobre začervenela) rozpustíme v horúcej vode, tiež dobre účinkuje pri hojení rán. Pri obviazaní hlavná vec je čistota. Najprv vymyjeme ranu protihnilobnou (antiseptic)

XXIX. tabuľka.



OBRAZY 268 269, 270, 271, 272, 273 a 277 znázorňujú krvácanie hlavy, líca, krku, ramena, nohy, ruky a spôsob jak zastaviť krvácanie.
Na obrazoch 274, 276 a 278 vidíme upotrebenie flajstrov pri menších poraneniach.
OBRAZ 275. Obvíjanie prsta.
OBRAZY od 279 do 283 znázorňujú dopravu poranených alebo náhodou zastihnutých.

vodou, alebo slabým karbolovým roztokom; potom ranu poutierame a zasypeme ju bismuthom alebo jodoformovým práškom. Môžeme namočiť čistú handričku do roztoku nadmangananu draselnatého a priložiť ju na ranu a na povrch toho dáme čistú suchú handričku alebo vatu a všetko ovinieme obväzkom.

DREVENÝ POPOL A DREVENÉ UHLIE JAKO LIEK.

Jeden učiteľ píše, že jakúkoľvek ranu možno liečiť dreveným popolom. Rana sa posype dreveným čistým popolom, po čom sa krv utíši, rana sa obviaže (s popolom na rane) a v krátkej dobe nastane vraj vyhojenie a že i pri dosť nebezpečných ranách spôsobených sekerou, pílou alebo vytrhnutím nechta z koreňa, popol drevený je veľmi pomocný. Pri rezných ranách potrebujú ľudia prášok z dreveného uhlia. Práškom posypú ranu, uheľ vpije do seba vytekajúcu krv, napomáha hojenie, zabraňuje zapálenie a tvorí ochranný povlak, pod ktorým rana sa skoro zahojí. Obrazy 244—248 znázorňujú reznú ranu a jej hojenie.

CUPANINA.

Keď rozoberieme kúsok plátna na nitky, také rozobrané nitky menujú

sa cupanina. Ešte nie tak dávno a zvlášte po dedinách ku obviazaniu rán, ku hojeniu vredov, ku zastaveniu krve atď. potrebovali ľudia najviac čistú alebo nečistú handričku a cupaninu. V terajšej dobe cupaninu odložili na stranu a potrebujú čistú vatu—bavlnu (Absorbent cotton).

RANA OD PREBITIA.

I tá najmenšia rana môže sa stať veľmi trápnou, lebo zvonku môže byť nepatrná dierka a jednak môže sa stať nebezpečnou. Hlavná vec je vyzkúmať, či niečo nezostalo v rane, ako ku príkladu stružiny, triesky a iné látky, ktoré jestli sa neodstránia, môžu zapríčiniť trvácu hnilobu a rana sa len tak zahojí, keď cudzé teliesko je odstránené. Pamätajme dobre, že prebytie nohy alebo ruky, menovite prebitie hrdzavým klincom, môže zapríčiniť strašnú nemoc tak zvanú "Tetanus". Pri takom prebití dobre je prikladať broskvové, rozmliaždené lístky alebo silný odvar zo sušených listov. Dobre účinkujú tiež i studené vodové obklady. Ďalšie liečenie viď pri strnutí. (Tetanus).

ZASTAVENIE KRVÁCANIA.

Pri zastavení krvácania ide o sídlo a spôsob krvácania, ktoré chceme zastaviť. Sú krvácania, ktoré vôbec sú telu ľudskému prospešné a tie ani sám lekár nemá predčasne zastaviť, lebo sú to jakýmsi samočistením tela, ako to vidíme pri mesačnom čistení u žien a pri zlatej žile. Ale to sú len výnimky. V každom dome mal by sa nachádzať prostriedok, ktorý by čo najrýchlejšie zavrel bránu, cez ktorú tečie z tela tá drahocenná tekutina — krv. Hlavným prostriedkom proti jakémukoľvek krvotoku či to ide o krvácanie pľúc, žalúdka alebo žily, či o väčšie poranenie vonkajšie so značnou ztratou krve, je POKOJ. Väčšina krvotokov zastaví sa sama od seba, keď položíme nemocného ležať tak, aby časť, z ktorej krv tečie, ležala obstojne vysoko. Ale je mnoho krvotokov, ktoré sa nedajú zastaviť ani pokojom, ani obväzkom; avšak jednoduché domáce prostriedky často veľmi dobre účinkujú.

KRVÁCANIE Z NOSA.

Príčina tejto nemoce je tá, že väčšie alebo menšie žilky puknú a vypúšťajú do nosnej dutiny krv, ktorá ztadiaľto tečie cez nosné dierky von. Obyčajne ide tu o prílišnú plnokrvnosť alebo o vrodenú slabosť nosovej sliznej blany a jej cievných stien. Silné časté krvácanie môžu soslabiť telo a zmenšiť silu odpory sústavy telesnej.

Liečenie:—1) Ľudia, ktorým často krv tečie z nosa, mali by pravidelne vymývať si nos studenou vodou a tým sosilniť v nose sliznú blanu.

2) Pri ťažkom krvácaní treba zafúkať do dierok prášku z arabskej gumy (Gum arabic).

3) Priložiť dajaké studené železo na krk, zapchať dierky handričkou alebo vatou, do liadkového (Alum) roztoku namočenou; stisknúť nos a dýchať ústami tak, aby do nosa povetrie nezašlo.

4) Krvácanie u plnokrvných ľudí trpiacich na bôľ hlavy následkom návalu krve do hlavy, je blahodarné a potrebné na zachránenie sa od mrtvice (paralysis) a také krvácanie nemá sa rýchle zastaviť.

5) Rozpustíme 30 gránov chloroformu v 8 lyžkách vody a tou tekutinou vymývame nos. Tak samo arniková tinktúra vodou rozriedená (20 kvapiek tinktúry na pol pinta vody) zastaví krvácanie.

XXX. TABUĽKA. ČO TREBA ROBIŤ PRI KRVÁCANIACH?

1) **Krvácanie z vonku:**—Vysoká poloha krvácajúceho miesta; pri krvácaní rúk a nôh podviazanie nad poraneným miestom; obväzok vatou s chloridom železitým, octovou vodou alebo roztokom bieleho liadku (Alum).

2) **Krvácanie z nosa:**—Hlava nech leží dosť nízko. Nehovoriť. Studený, vlhký obkladok na šiju okolo krku. Zapchať nos vatou chlorodom železitým namáčanou. Horúce kúpele nôh. Vymývať nos octovou vodou alebo vodou citronovou.

3) **Krvácanie z pľúc:**—Úplný pokoj; vodorovná poloha; chrániť nemocného od akéhokoľvek rozčúlenia; studené, vlhké obklady na celé prsia; jednu alebo dve lyžičky malé kychyňskej soli polknuť; z Hallerovej kyseliny 15 kvapiek polknuť (vo vode s cukrom).

4) **Krvácanie zo žalúdka:**—Rovná poloha v posteli; oddialiť šnurovačku (korset), pásy a remene. Vlhké, chladné obklady na žalúdok. Prehltať kúsky ľadu a lyžičku kuchyňskej soli. Nejesť a nepiť aspoň za 6 hodín.

5) **Krvácanie z mechúra močového:**—Obklady z ľadovej vody na brucho; pokojne ležať v posteli; pri zácpe klistýr.

6) **Krvácanie z materníka:**—Vystriekanie materníka teplou vodou; studené obklady na brucho. Pokoj v posteli. Z Hallerovej kyseliny 15 kvapiek vo vode s cukrom prehltnuť.

7) **Krvácanie pri zlatej žile:**—Len pri silnejších, človeka veľmi oslabujúcich krvotokoch má sa krv zastaviť a síce sediacími kúpeľmi, po čom môžeme vložiť kúsok vaty do zadu.

ODMRAZENIE.

Pri odmrazení rúk, nôh, atď. treba vložiť zachvátené miesta do studenej vody alebo do sňahu a bôľ prestane. Pri silných odmrazeniach potrebujeme niektorý z nasledujúcich prostriedkov:

1) Petrolejový obkladok alebo zajačí tuk (masť) prikladaný na odmrznuté miesto účinkuje výborne.

2) V Rusku prikladajú na odmrznuté miesta husí "šmalec"; ten má sa prikladať viac raz denne tak, aby odmrazenina celkom šmalcom pokrytá bola. Jestli husí tuk nieto po ruke, prikladajme jakýkoľvek iný tuk.

3) Poneváč odmrazenie vyvoláva veľké svrbenie, tomu odpomôžeme, jestli rozpustíme trochu bieleho liadku (Alum) vo vode a tým navlhčíme zachvátené miesta a konečne vysušíme ich pri ohni.

4) Natierať zachvátené miesta čistým olejom z máty peprnej (Oil of Peppermint).

ODRENINY — OTLAČENINY.

Odrenie môže byť spôsobené následkom úderu, pri čom odre sa pokožka (vrchná koža); alebo môže byť spôsobené následkom trenia sa jedného úda o druhý a v takom páde pomáha jakákoľvek masť. Ale kde je odrenina hlbšia ako ku príkladu pri údere mlatkom na palec, alebo keď nám niečo spadlo na nohu atď., najlepším liekom je to, že vložíme zastihnutý úd hneď po nehode do studenej vody, vzdor tomu, že tým sa boľasť zvýši a držíme ho vo vode za 5 do 10 minút; potom poutierame zachvátené miesto linimentom a o pol hodiny zase vložíme úd do studenej vody.

2) Nasledujúca masť pomáha pri odreninách:

Vezmi Mandľového oleja (Almond Oil)	8 unci
Vorvanu (Spermacetti)	3 unci
Bieleho vosku (White Wax)	½ unce
Ružovej vody (Rose Water)	8 unci

Daj olej, vovran a vosk do panvičky a rozpusť tie látky na miernom ohni. Ako náhle sa rozpustily, miešaj drevenou lyžkou (lopatkou) a pomaly dodávaj ružovej vody (na miesto ružovej vody môže sa potrebovať i čistá voda). Namasti handričku tou masťou a prikladaj na odrené miesta.

2) Smiešaj šialku vody so šialkou octu; namoč do toho handričku a prikladaj na zachvátené miesto.

3) Modré, belavé a žlté škvrny odstránime takto:

Do pol pinta octu dáme dve lyžky soli a dve lyžky otrúb a to varíme za 5 minút, prikladá sa pomocou handričky na škvrny.

4) Varíme jednu lyžku kozlíkového koreňa za pol hodiny a po prevarení precedíme. Namočená handrička do tohoto odvaru priložená na nemocné miesta veľmi dobre účinkuje.

POPÁLENIE — OBARENIE.

Mimo popálenín, následkom neopatrnosti v kuchyni, nebezpečnej hry deti so zápalkami (sirkou), zatratenia hodného zvyku vlievaním petroleja do pece, popálenie ľudí stáva sa denne i v pracovňach, vo veľkých závodoch, v majnách atď. Poneváč faktom je to, že pri väčšom popálení — pri popálení tretiny kože ľudského tela — človek musí zahynuť, z toho môžeme uzatvárať, jak dôležitá je prvá pomoc, prvé rýchle ratovanie pri popálení. V nasledujúcich riadkoch oprobujeme opísať, čo máme robiť i nerobiť v páde nehody a nešťastia.

1) Pri malom popálení prsta drž prst nad parou alebo nad ohňom; to tíši bôľ.

2) Pri väčšom popálení obalíme zachvátené miesto vatou, alebo smiešame polovic olivového oleju (Olive oil) s vápenou vodou (Aqua calsis) a prikladáme pomocou plátenka na popálené miesto a vatou obalíme.

3) Studené, mokré obklady sú tiež dobré, lebo krátia bôľ.

4) Keď je popálenina veľká, potrebujeme pod číslom 1. udanú miešaninu a ako náhle sa hojivosť začína, pomastíme miesta nesoleným maslom, olivou alebo smetanou, smiešanou s jedným žltkom vajca.

5) Dr. Mosetig odporučuje zasýpanie popáleniny jodoformovým práškom, po čom sa miesto obvinie vatou.

6) Bielok z vajca dobre rozbitý a sedem-osem raz na popálené miesto priložený, tíši bôľ.

7) Rozpusť 2 unce (štyri lyžky) bieleho liadku (Alum) v jednom pinte horúcej vody, namoč do toho handričku a prilož ju na popálené miesto.

8) Petrolej je tiež výborným prostriedkom proti popáleniu.

9) V "Munchener Medizinische Wochenschrift" odporučuje sa, jako výborný, liečivý prostriedok proti popáleniu, obyčajná soda aká sa užíva v domácnosti. Trochu sody sa navlhne a popálenina sa tým niekoľko raz potre. Hovorí sa, že boľasť po krátkom čase mizne a účinok je prekvapujúci. Lekár, ktorý tento prostriedok odporučuje, mal často príležitosť vyzkúmať sodu pri popáleninách prvého stupňa (popáleninách povrchných). Pri popáleninách druhého stupňa, to jest pri popáleninách hlbších, doporučuje prikladať obklady močené do desať procentového roztoku sody (asi jednu i pôl lyžičky sody na pint vody). Keď sa to hneď po popálení alebo obarení potrebuje, zamedzí sa útvar puchierov.

10) Keď sa na človekovi šaty chytia treba ho položiť na zem a obaliť ho karpetom, alebo hábami počnúc od šiji dolu telom, aby oheň nenapadol tvár a hrdlo.

11) Keď sú ruky a nohy popálené okrúťte každý prst alebo palec na nohe osobitne tak, aby obväzok okolo popáleniny bol ľahko priložený tak, aby popálenina bola zakrytá a chránená pred vzduchom.

12) Jestli je hlava a tvár popálená, prilož čisté plátenko na popálené miesto tak, aby celá tvár bola pokrytá, ale vyrež melé dierky na obväzku pre oči a pre nos, aby si mohol videť a dýchať.

POREZANINY.

Porezanie kože žiada veľkú opatrnosť, lebo celá armáda neviditeľných nepriateľov, bakterií, akoby číhala na to, aby sa dostala do krvi, po čom môže nasledovať otrávenie krve a zhubenie ľudského života. Na ranu treba priložiť vlhké, do čistej vody zamáčané plátenko a na to dať inú látku, ako olejový alebo gutaperčový papier a to ľahko zaviazať. Za nedlho zahojí sa rana, najmä, obnovíme-li ešte niekoľko raz obväzok.

Poneváč pri porezaninách a popáleninách ako aj pri všetkých ranách prístup vzduchu je to, čo zhoršuje rany zapálením, preto odporúča sa tu bielok s vajca. S tým treba potreť ranu a bielok hneď osýcha a tvorí kožku, ktorá zabraňuje vzduch a takým spôsobom rana sa rýchle hojí. (Viď "Rany" v obsahu).

ZLOMENIE KOSTI.

Ačpráve kosti, následkom svojej pružnosti a spojenia v článkoch i v kluboch sú tak výborne zariadené a články i kluby tak dokonale svojimi sväz-

kami chránené, že mohlo by to obstáť pri každodennom zamestnaní a predsa vidíme, deň pri dňu, že i tá najsilnejšia kosť môže sa zlámať. Dlhé, cievkovité kosti rýchlejšie sa lámu, než krátke kosti. Zlomenie môže byť nalomené, úplné, hladké, roztrieskané, jednoduché, složité alebo otvorené. Pri zlámaní kosti ide nie len o to, aby sme rozoznali a postarali sa v záujme poraneného, ku zmierneniu boľasti a k oddialeniu nebezpečenstva, kým lekár príde. Pri každom polámaní kosti má sa poslať pre lekára.

Poneváč poranený zväčša nemôže chodiť, postarajme sa o jeho dopravu na nosítkach, alebo bársakým iným spôsobom tak, aby sme mu mnohé boľasti nespôsobili a mu pri dopravení neškodili. (Obrazy čísla 279—289 učia nás, že akým spôsobom máme dopraviť poraneného). Potom starajme sa o napravenie kosti to jest, aby kosť prišla na to samé miesto, na ktorom bola pred zlámaním. Rozumie sa, že napravenie kosti vyžaduje lekárskej vedomosti. Stáva sa ale, že v mnohých prípadoch nemáme lekára po ruke, preto máme pomáhať nemocnému, ako najlepšie známe. Naprávanie robíme naťahovaním úda zlámaného a po dobrom natiahnutiu, to jest po takom napravení, keď sa kosti spolu slúčily tak, ako boly na počiatku pred zlámaním, máme sa postarať, aby to napravenie malo trvanlivú stálosť. Ako náhle sme presvedčení, že kosti sú napravené, dáme na každú stranu doštičky, dľa potreby kratšie alebo dlhšie, obviažeme úd plátnom a necháme poraneného pokojne ležať. Keď sa hneď chytíme do napravenia, kým úd ešte nie je opuchnutý, nemocný má o mnoho menej boľasti, ako keby sme nechali úd opuchnúť. Hlavná vec je, aby sme to všetko rýchle a chladno robili a aby kosť bola dobre napravená. Poneváč úd puchne, dostičky netreba silne, tesne obviazať. Keď je opuchlina veľká, musíme obväzok popustiť a náhle opuchlina sa menší, vyzkúmame ešte raz, či sú kosti v poriadku, to jest, či boly správne napravené, potom môžeme úd silnejšie obviazať. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÉ RAMENO.

Jestli rameno (medzi ľaktom a plecom) je zlomené, vezmite dve malé dostičky, ktoré sú tak dlhé, jako je rameno od pleca po ľakeť a ktoré sú 3 alebo štyri inče široké, tieto okrúťte plátnom jako (šatkami, hábami, šachtovým plátnom, čistými obväzkami, alebo niečim podobným), dlhšiu dostičku položte s vonkajšej strany ramena od pleca až po ľakeť a druhú — tú kratšiu dostičku položte na vnútornú stranu od podpazuchy až po ľakeť. Sviažte tieto dostičky (alebo "splits", jako ich volajú) dobre dohromady aspoň na jednom mieste povyše a na druhom mieste poniže zlomeniny, pri čom upotrebte za obväzok šatku, opasok, traky, odtržky šachtového plátna, alebo niečo podobného na obviazanie. Potom preložte ruku cez brucho a poveste na šatku, ktorá má vyseť na krku. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÁ PLECNÁ LOPATKA.

Keď je zlomená plecná lopatka, vtedy nasleduje silná boľasť; táto boľasť je tým ostrejšia a väčšia vtedy, keď sa rameno pohne. Položte obväzky okolo tela, pri tom treba pečlivo dozerať na to, aby sa plecná lopatka čím

najviac prikryla a pevne obväz treba priviazať. Potom rameno má vyseť na šatke priviazenej okolo krku. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÁ KĽÚČOVÁ KOSŤ.

Jestli má pacient veľkú boľasť blízko krku a okolo pleca a rameno mu visí dolu tak, že ho nemôže hýbať a predsa žiadne zlomené kosti nemôžu byť v ramene najdené, v tom páde môže mať zlomenú krkovú kosť, alebo jeho pleco je vyrazené z miesta.

Nedovoľte, aby jeho rameno ležalo na jednej strane prs, ale dajte mu medzi prsia a ruku podušku, ktorá má byť asi tak hrubá, jako je mužská päsť, poduška môže byť shotovená zo šachtového plátna, alebo z malého pokrovca, táto poduška má byť položená až pod samú pazuchu a má siahať pozdlž jednej strany tela po pás. Dbajte na to, aby ľakeť jeho bol odstránený od jeho boku, položte rameno na túto podušku a držte ho v tom položení, aby prsty ruky cielily k jeho druhému plecu, toto sa dá docieliť kravatovým uzlom, ktorý je obviazaný okolo krku. Keď sa už rameno nachodí v tomto položení, vtedy ho treba obviazať dosť pevne obväzkom okolo tela a druhý obväzok má ísť pod túto podušku a pod ľakeť a má byť pripevnený cez druhé plece. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÁ SPODNÁ ČASŤ RAMENA.

Jestli zápästie, ruka, alebo spodná časť ramena (medzi rukou a ľaktom) je zlomená a keď ste už obviazali otvorené rany, zaobalte dva kúsky dosák, asi 3 alebo 4 inče široké do plátna a tieto dosky upotrebte čo "splinty". Tieto dve dostičky majú byť rovnej dlžky a majú siahať tak ďaleko, aby zakryly väčšiu časť ruky tak, aby len konce prstov von trčaly. Položte jeden splint na zadok ruky tak, aby siahal až po ľakeť a druhý položte na predok ruky aby siahal od dlane až po ľakeť a stiahnite povyše a tiež aj poniže zlomeniny. Obviazanie má sa previesť tak, aby palec trčal hore. Keď je toto už hotové potom treba dať rameno krížom cez telo a zavesiť ho na uzel, visiaci na krku. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÁ KOLENOVÁ ČÍŠKA (ČIAPKA).

Jestli kolenová číška (alebo kolenové jablčko) je zlomené, alebo vytrhnuté z miesta, upotrebí sa dostička, asi 4 inče široká, siahajúca od vrchnej čiastky stehna až po pätu, dostička má byť dobre vyložená súknom a podložená pod nohu tak, aby sa noha nedala sohnúť pri kolene; obväzky majú byť obtočené okolo dostičky a nohy pri samom členku a tiež povyše a poniže kolena a potom tiež aj na vrchnom konci dosky. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLÁMANIE NOHY ALEBO STEHNA.

Jestli niekto utrží zlomenie nohy, položte ho na jeho chrbát; jestli je s týmto spojené aj krvácanie, toto má byť zastavené a rana má byť obviazaná. Zaobalte dve dosky, od 3. do 4. inčov široké do plátna, jakým je šachtové plátno, alebo do starých košieľ; jedna doska má byť položená na vonkajšiu

stranu nohy a má siahať zpod ramena až trochu poniže šľapadla, druhá doska má byť položená na vnútornú stranu a siahať má od samého šľapadla až po ten bod, kde noha sa spojuje s trupom. Tieto dosky (splints) majú byť pevne sviazané okolo nohy na štyroch, alebo piatich miestach. Tieto splinty majú byť tak obalené, žeby netlačily na vyčnievajúcu kosť, alebo na žiadne opuchlé miesto, ktoré bolo zapríčinené zlomenou kosťou. Také isté ošetrovanie môže byť upotrebené aj v tom prípade, keď je noha zlomená aj v stehne. (Viď XXVIII. tabuľku.)

ZLOMENÉ REBRÁ.

Jestli človek má po pokaličení veľkú boľasť v boku vtedy, keď dýcha, môže mať zlomené rebrá. V tomto prípade položte niekoľko vreckových šatiek, obväzkov, alebo nejaké iné súkno, ktoré má byť poskladané v pásky na 4 do 5 inčov široké, tieto pásky majú byť silno obtiahnuté okolo rebár cez chrbát, prsia a hornú čiastku jeho brucha. Prv než by boly pásky silno obtiahnuté okolo raneného, ranený má byť žiadaný, aby vypustil zo svojich pľúc všetok vzduch a až potom má byť stiahnutie prevedené a rameno dá sa do uzla. Iný spôsob k tomuto je ten, že sa upotrebí asi 4 inčový opasok, ktorý sa ovinie okolo prsí a silno sa sťahuje od vrchu dolu potom, keď už pacient vypustí z pľúc povetrie. (Viď XXVIII. tabuľku.)

VYTKNUTIE.

Vytknutia sú jednoduchými výsledkami náhleho presilenia svalov a sväzkov od úrazu pri spadnutí na bok, na rameno alebo i na ruku. Hneď po vytknutí nabehne puchlina, zapálenie a zachvátené miesto je veľmi boľastné. Jestli je pohyb celkom nemožný, treba zavolať lekára alebo ranhojiča (chirurga) aby vytknutie napravil. Ovšem dobre je, jestli si vieme pomôcť kým sa lekár dostaví. Pri vytknutí radí sa chladnokrevnosť, pokoj a zvýšená poloha. Zvlášte pri vytknutí, ktoré sa tak často vyskytuje v článkoch ramena a nôh, máme niečo robiť ku zamedzeniu bôľu a k tomu cieľu radí sa studený obkladok, prikladaný na zachvátené miesto a jestli ide o ruku tá sa má držať trochu vyššie a jestli je vytknutie v nohe, najlepšie je, položiť sa hneď do postele a pod nohu podložiť niečo, aby noha trochu vyššie ležala.

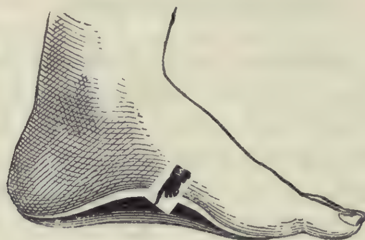
1) Pán Linsey z Louisville-u vytknul si nohu v samom kolene a ačpráve liečili ho tí najchýrečnejší lekári, stav jeho sa natoľko zhoršil, že mu radili amputáciu, to jest odrezanie nohy, čo malo stáť 75 dollárov. Ale úbohý Linsey nemal peniaze a trpel ďalej. Počul o tom jeden starý námorník a hneď radil Linsey-mu, aby si prikladal obklady namočené do horúceho octa a soli, čo Linsey i urobil takto: Do jedného pinta vriaceho octu zamiešal 10 lyžiek soli a to varil za 5 minút. Do toho horúceho roztoku namočil viacnásobne složený ručník a prikladal ho horúci na vytknuté miesto a obviazal obväzkom, aby sa obkladok na mieste zadržal a za dva týždne dočista sa vyliečil. Takým spôsobom zachránil si nie len nohu ale i 75 dollárov. Obklady majú sa opakovať každé tri hodiny.

2) Dobré služby koná arniková tinktúra a olej z máty peprnej.

PLOCHÉ NOHY.

Tá nemoc vyskytuje sa u osôb, ktoré následkom svojho povolania nútené sú mnoho stáť pri čom celé telo spočíva na nohách. Predavačky, sklepári atď. najviac trpia na túto nemoc k čomu obyčajne druží sa i potenie nôh a tým stáva sa choroba pre človeka ňou zachváteného, ešte nepríjemnejšou.

Liečenie:—Noha (klenba) musí mať oporu a k tomuto cieľu hodia sa výborne vložky pre ploché nohy ako to vidíte na obraze 284.



OBRAZ 284.

Vložky v terajšej dobe sú veľmi prakticky vyrábané. Najlepšie je jestli si ich kúpite u dobrého obuvníka alebo v obuvníckom obchode kde vždy najdete majstrov, ktorí vám to rozumne a akurátne vykonajú. (Proti poteniu sa nôh viď článok "Potenie nôh" v obsahu).

STRNUTIE (TETANUS).

Je to strašná choroba pochádzajúca od otrávenia krve. Pôvodom jej je to, že sa jedon alebo všetky svaly na tele, zvlášte na šiji a na krku smrštia a takým spôsobom údy sa ohromne natiahnu alebo sa skrívia. V Amerike menuje sa tá nemoc "Lock-jaw" preto, lebo nemocnému strnie čeľustie. Krče ovládajú celé svalstvo tela, svaly, zvlášte na šiji sú tvrdé ako drevo, tvár má výraz strnutý a čo je najhoršie, nemocný nemôže ústa otvoriť. Pri strnutí ide o nákazu bacillami, tak zvanými "Tetanus Bacillus". Ten bacil nachádza sa v zemi a keď má človek dajakú, trebárs i docela nepatrnú ranu na tele, bacilly dostanú sa do rany a nesú poranenému nebezpečenstvo ba aj rýchlu smrť. Často sa pritrafí, že človek stupí na hrdzavý klinec a tým si poraní nohu; následkom poranenia môže človek dostať strnutie a za krátky čas v hrozných mukách dokonať.

Príznaky:—Po zastihnutí bacilom, rana začne sa kvasiť; o pár dní dostane nemocný krče a boľasti, následkom ktorých ústa sa mu zatvoria, hrdlo opuchne a nemocný nemôže dýchať; konečne puchnutie a horúčka sa zväčšujú, nemocný cíti sa stále horšie až — zomre.

Liečenie:—Najlepšie je nemoci predísť. Žiadna, i tá najmenšia rana, menovite na podošve (šľape) alebo na dlani, nemá byť hojená na povrchu, kým sa spodná časť nepočína hojiť zvlášte keď rana povstala následkom prebitia klincom, drôtom alebo dajakým iným nečistým nástrojom. Pri liečení sa rany od vrchu, bezmála vždy nastane strnutie. Také rany majú sa otvoriť

čistým nástrojom a liečiť podobne, ako bolo opísané pri bodavých ranách.

Keď po dvoch týždňoch od poranenia (skôr-neskôr) nemocný cíti ťažkosť pri prehltaní a tvrdosť svalov okolo krku, má sa upotrebiť "Anti-Tetanic Serum", čo len dobrý lekár alebo ranhojič previesť môže.

1) Hneď po prebití klincom vezmeme šialku terpetýnu, zahrejeme ho a šatkou, do neho zamočenou (horúcou) natierame ranu.

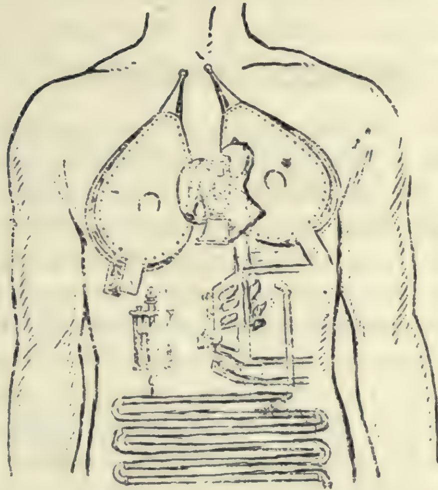
2) Broskvové listy na miazgu roztreté prikladané na ranu, zamedzia strnutie.

3) Var v jednom pinte vody paklík tabaku za 5 minút a prikladaj taký tabak pomocou handričky na ranu.

4) Smiešaj dve lyžky tinktúry z lobelii s dvoma lyžkami tinktúry z červeného pepru a z tej miešaniny užívaj po pôl lyžičky každých 15 minút.

VIII. KNIHA.

Zažívacie ústroje a ich liečenie.



Obraz 284—A. Stroj ľudského tela.

Jedzte, keď ste hladní, ale neprejedzte sa, lebo primnoho aj dobrého škodí.

PREDMLUVA.

L'udský organismus možno prirovnať ku stroju (mašine). Jako stroj, tak i ľudskú sústavu musíme čistiť. Keď je stroj čistý, mastený, vtedy dobre koná svoju prácu a naopak, keď sa zanedbáva, zašpiní, vtedy vypovie nám služby.

Pozrite si na obraz na predošlej strane. Čo na ňom vidíme? Hore vidíme dva mechy — to sú pľúca; medzi mechami je pumpa — to je srdce; hneď pod pumpou (pod srdcom) vidíme pec — to je žalúdok; na pravej strane je pečeňa a dolu sú rúry alebo črevá. Keď tie stroje sú chybné, keď mechy, pumpa, ľadvienky (cedidla) pečeňa (v ktorej sa vyrába žlč), žalúdok a črevá nejdú dobre, nastúpi choroba a naopak, keď všetko ide jako "po masle", človek dobre spí, dobre jie, má silu, energiu, ľahko vykoná svoju prácu, teší ho svet, je — zdravý. Najväčšou kliatbou človečenstva je zácpa, to jest zatvrdenie alebo zapečenie. Nevyberete-li z pece popol, nebude oheň dobre horeť; tak samo aj človek, keď sa jeho črevá riadne nevyprázdnia, pozostatky potravín sa v črevách kazia, kvasia hnijú, následkom toho vyvinujú sa jedy, ktoré idú do krve a človek nadobúda rozmanité choroby. Že jaké nebezpečenstvá hrozia človekovi následkom neporiadkov žalúdka to najdete opísané pri pojednávaní o zácpe. Každý človek má ísť na stranu aspoň raz na deň. Potom máme pamätať i na to, že od obžerstva o mnoho viac ľudí umiera jako od hladu. Miernosť je základom zdravia.

BEHAČKA (DIARRHOEA).

Že behačka veľmi oslabuje človeka, vie o tom každý zo svojej vlastnej zkúsenosti. Behačka je zapríčinená podráždením jedami, prechladnutím, zlou výživou, atď. Na tie škodlivosti odpovedá črevo rozmnoženým vymiešovaním žľaz; následkom toho je silné rozriedenie trusu a častejšie vyprázdňovanie čriev. To je behačka. Počet stolíc na počiatku nemoce je veľmi značný; trus je žlto-zelený a obsahuje mnoho neztrávených kusov potravy. Keď nachádzajú sa vo výkaloch šliamovité, hrčkovité kúsky, môžeme byť istí, že i veľké črevo trpí, kdežto obyčajne zdá sa, ako by len tenké črevo bolo zachvátené. Asi po ôsmych hodinách zmení sa nemoc tak, že sa nám zdá, akoby črevo bolo úplne prázdne; jestli ale znovu vyšetríme stolicu, najdeme v truse len trochu krvavého šliamu bez výkalov. Ten šliam býva silným, boľastným nútením na stolicu a veľmi dráždi konečník. Behačka obyčajne prejde sama od seba, jestli dáme pozor na pokrm. Kde povstala následkom prechladnutia, nesmie byť zanedbávaná.

Liečenie:—1. Najväčšou chybou pri liečení behačky je to, že probujeme ju hneď na počiatku zastaviť. To sa nesmie robiť; lepšie je pozorovať na to, aby sa črevá úplne vyprázdnily. Radíme teda, ačpráve zdá sa to divným, dávať pri behačke ricinového oleju (Castor Oil) alebo iné niečo na prehnanie, alebo klistýr. Mlieko nesmie sa jiesť. Na črevá dávať horúce obklady tak samo i na nohy (šliapy) a masírovať (natierať) brucho rukami, v chladnej vode zamočenými.

2) Dajme hrsť černíc do jedného pajnta dobrého, červeného vína, svarme a pridajme k nemu cukru. Náhle odvar vychladne, môže sa potrebovať spolu s černicami.

3) Kúsok liadku (Alum) asi tak veľký ako hrach, rozpustí sa v malom poháre vody a to sa vypije; o pol hodiny treba pokračovať jestli sa stav nepolepšil.

4) Vezmi žltok z jedného vajca, pol muškátlového oriešku potlčeného a malý kúsok liadku (ako hrach). Rozmiešaj to všetko a uži naraz.

5) Zohrej asi pol pajnta dobrého červeného vína; do toho daj trochu škorici a cukru a pij viac razy denne.

6) Dobré služby koná aj katechu tinktura, z ktorej možno užívať 15—25 kvapiek v dvoch lyžkách brandy. V lekárňach predáva sa pod menom "Tinctura Gambir Composita".

BOĽASTI BRUŠNÉ.

"Pokrmy musia byť mimo výživy tela essenciou a aromou ducha."

U mnohých ľudí žalúdkové a brušné choroby sú každodenní hostia. Medzi všetkými ústrojmi ľudského tela, žalúdok je najväčším mučedlníkom a že sú žalúdkové a brušné choroby najrozšírenejšie, tomu veru sa nedá odopreť. Jeden vysoko učený francúzsky lekár hovorí, že mnohé žalúdkové a brušné choroby pochádzajú od toho, že ľudia jedia a pijú veľmi horúce jedlá a nápoje. Hovorí, že mnohé žalúdkové vredy a zapálenia povstávajú následkom užívania horúcich jedál a nápojov, poneváč sa dráždenie horúcimi pokrmami deň pri dni opakuje. Hlavne môžeme to povedať o polievke, káve, čaji atď.

Liečenie:—1) Vezmi Dreveného spráškovaného uhlia 3 uncie,
Sody (Bi-carbonate of Soda) 1 unciu.

Smiešaj to dobre a užívaj z tej miešaniny pred každým jedením po pol malej lyžičky a nato zapij vody. Cukrové a múčne jedlá nechaj a pri jedení nepreplň žalúdok.

2) Užívaj 5—10 kvapiek na cukre z Hoffmanských alebo z Karmelitských kvapiek. (Viď obsah kde som opísal ako sa majú robiť.)

3) Vezmi Noholistu (Mandrake) 2 uncie (štyri lyžky)
Alkoholu .... jeden pint.

Nechaj to stáť za pár dní. Dávka 8 do 10 kvapiek na cukre každej pol hodiny a zapiť vodou.

4) Odporúčava sa tiež aj výťah z máty peprnej. Daj dve lyžky máty do pinty špiritusu, nechaj stáť za 48 hodín a máš to hotové. Užívaj po 5 do 10 kvapiek na cukre každej pol hodiny.

O ďalšie predpisy viď obsah jednotlivýdh chorôb brušných a "Lekársky Receptár".

BOĽAVÉ ÚSTA.
(Kanker.)

Je to nemoc sliznej blany ústnej a môže sa rozvetviť cez celý zažívací

kanál a jestli sa tomu zavčasu nepomôže, môžeme očakávať dosť veľké nepríjemnosti.

Príznaky:—Najprv pokazujú sa malé, biele vredíky v ústach a na jazyku a konečne prikmotrí sa nevolnosť a popudivosť žalúdka. Vredíky stávajú sa boľastnými, koža suchá, tvár bľadá a ruky i nohy studené.

Liečenie:—1) Vyčistiť dobre črevá klistýrom alebo preháňajúcim prostriedkom (Viď obsah "Lieky na prehnatie").

2) Vymývať ústa šalvijovým čajom, k čomu dodáme trochu bieleho liadku (Alum) a boraksu. Keď vyraženiny sú veľmi trápne, treba kúsok liadku spáliť v rúre, potlcť ho na prach a tým práškom dotknuť sa vredíkov pomocou handričky. Pri tom má sa zadržať miernosť v jedení, užívať ľahké jedlá a nemoc prejde. Hrdlo i ústa majú sa vymývať dobrým kloktadlom (Viď obsah "Kloktadlá").

3) Dobre účinkuje nasledujúca miešanina: Zapar lyžku šalvii s jedným pintom vody, nechaj stáť za 5 minút, preceď, oslaď medom alebo cukrom a dodaj do toho ešte 15 kvapiek železnej tinktury (Tincture of Iron); smiešaj dobre, zamoč handričku a dotkni ňou vredovité miesta.

CÍP OPUCHNUTÝ.

Jestli cíp v ústach opuchne, dobrým prostriedkom je biely liadok (Alum), z ktorého dáme pol lyžičky do pinty vody, a s tou tekutinou vymývame (gargarizujeme) ústa. Dobre pomáha i dubenka (tannin); dáme jednu lyžičku tanninu na kvartu vody, a s tým si ústa vyplachujeme. Jestli by to nepomáhalo, kúpte si kúsok pekelného kameňa (Lapis infernalis — po anglicky caustic stone), potrite ním cíp a vypláchnite si ústa vodou. Netreba sa toho báť, lebo pekelný kameň nepáli ani neškodí, okrem odpornej chuti, ktorú cíti človek po natieraní. Len na to dať pozor, aby sa v ruke nezlámal, lebo kúsok odlámaný mohol by sa dostať do hrdla.

DUS (MURA).
(Nightmare)

Niektoré krvnaté, tlsté osoby mávajú v noci dusenie na prsiach pri čom cítia jako by niečo na prsiach ležalo, oddych sa úži, človek nemôže sa pohnuť a po prebudení silne sa potí, srdce tlčie, hlava bolí, atď. Príčinou toho je plný žalúdok a nejaká prekážka v obehu krve, najmä, jestli človek horeznačky spí.

Liečenie:—1) Lieky tu veľmi málo pomáhajú. Hlavná vec je aby človek nešiel spať s preplneným žalúdkom. Večer alebo celkom nič, alebo len málo jiesť. Nepiť liehoviny, kávu a čaj. Varovať sa od ťažko ztraviteľných pokrmov a dať pozor aby stolica bola riadna. Pred líhaním vypiť dva alebo viac pohárov studenej vody a ľahnuť si na pravý bok. Alebo:

2) Večer pred líhaním vypiť veľký pohár cukrovej vody, do ktorej pridáme za lyžičku magnesii (Magnesia).

3) Jestli máme hermančok po ruke, zrobme si čaj a vypime za šialočku hneď pred líhaním.

HLADOVITOSŤ—PAŽRAVOSŤ.

Sú ľudia, ktorí majú ustavičný hlad, ktorí viac jedia ako iní a predsa nie sú tak silní, ako tí, ktorí menej jedia. To znamená chybné travenie, to jest, že sa požitý pokrm neztrávi a že včšia časť pokrmu vychodí z človeka neztrávená von.

Liečenie:—Hlavným liekom je dieta a dobré silné pokrmy. Kto si žalúdok rozšíril s málo poživnými pokrmami ako zemiakmi atď., nech jie mäso, vajcia na mäkko prihotovené, mlieko a silné polievky; tým dávame telu dobré, výživné látky a stav sa polepší. Jestli trávenie je celkom slabé, možno užívať pepsinové víno ktoré si každý sám môže zrobiť (Viď "Víno Pepsinové"). Nasledujúce bylinné víno je pomáhateľné:

Bylinné Víno.

Rad. Gentian.
Cort. aurentior.
Cort. Chinae reg.
Herb. Absynth.
Radix Galang. aa. half ounce.

Všetko dobre potlčeme, zalejeme dvoma kvartami bieleho vína a necháme stáť na teplom mieste za jeden týždeň. Po precedení môžeme ho osladiť a užívať po jednej malej skleničke po každom jedení.

ČO JE KATÁR?

Na stránkach knihy "Anatomia" spomenuli sme, že očné víčka, nos, ústa, jazyk, hrdlo, priedušnica, pľúca, žalúdok, črevá, mechúr, močová rúrka, atď. sú tak vanou sliznou blanou vyfutrované. Té blany vylučujú sliz, ktorý robí nástroje klzavými. Z príčiny zapálenia bársktorej blany priteká k nej viac krve a preto vylučuje sa viac slizu a ten sa mení dľa miesta a povahy nemoce. To je katár alebo zapálenie sliznej blany. Hlavnými všeobecnými príznakami každého katáru sú: väčší výtok sliny a napuchnutie sliznej blany. V horších stupňoch katáru, blany sú pokryté hnusnými vredmi, ktoré sa rýchle šíria a môžu sa dostať i do hlbších vrstiev. Pri každom v tejto knihe opísanom katáre podávame spôsob liečenia. (Viď obsah).

KATÁR ČRIEV AKUTNÝ (NÁHLY).

Sídlom črevného katáru akutného je tenké črevo. Črevný katár akutný, (ktorý sa objavil náhle) povstáva obyčajne z nejakej dietnej chyby alebo z prechladnutia, pri vlhkom, chladnom počasí, — z mechanického podráždenia sliznej blany atď.

Príznaky:—Hlavným príznakom tejto nemoce je behačka; mimo behačky nemocný cíti malátnosť, ošklivosť, krče, často silí ho na vracanie a zároveň vo výkaloch nachádzajú sa neztrávené zbytky pokrmu.

Liečenie:—1) Najväčšou chybou pri liečení katáru čriev je rýchle zastavenie behačky. Radšej dbať o to, aby sa črevo úplne vyprázdnilo, k čomu slúži ricinový olej, alebo klistýr a začať prísnu dietu. Liečenie to isté, jako sme opísali pri behačke (Viď "Behačka").

2) Zrob si čaj z borového kvetu (z borovice) a vypi za jednu šialku v jeden deň a na druhý deň zrob si čaj z pelynku a užívaj po lyžičke rano v obed i večer. Kto sa takým spôsobom lieči, asi za 3—4 týždne, zaiste sa vylieči, aspoň stav jeho sa značne polepší (Kneipp).

KATÁR ČRIEV CHRONICKÝ.

Chronický katár čriev sídli v hrubom čreve a vyviňuje sa zo stavu akútneho, alebo z dajakých iných porúch v čreve, a trvá niekedy i niekoľkov rokov. Najčastejšou príčinou črevného katáru je nezdravé zažívanie; v čreve vyvinie sa veľká kyslosť a tvorenie sa plynu, čo spôsobuje boľasti v bruchu, škrkanie, behačku a nechuť k jedlu; bruch je nadutý, boľasti zachvacujú zvlášte okolie pupka a jazyk je škarede obklopený. Koslosť povstáva následkom nesprávneho zažívania a tým pôsobená je nedostatočná chemická premena črevného obsahu. Ďalšou príčinou katáru môže byť nedostatok žalúdkových šťav, bez ktorých zdravé zažívanie je nemožné; tiež aj požívanie dráždivých pokrmov a prechladnutie brucha a nôh je nemalou príčinou tejto nemoce.

Príznaky:—Behačka — niekedy zácpa; nadutie, nechuť k jedlu, nervosnosť, tlak v bruchu, niekedy všeobecná slabosť, chudnutie a človek sa vôbec zle cíti.

Liečenie:—1) Zadržanie diety. Ačpráve človek nemusí byť tak opatrným pri katáre čriev jako pri katáre žalúdka, lebo hrubé črevo je nie tak vážne pri zažívaní, jako tenké, ale predsa máme dať pozor na to čo jeme, jako jeme a kedy jeme. Pri záchvatoch zácpy potrebujeme klistýr s teplou vodou, do ktorej dáme trocha kuchyňskej soli. Okrem toho pohyb na čerstvom povetrí a čistota celého tela sú odporúčané.

2) Kúpte si v lekárni dve uncie "Neutralizing Cordial", a užívajte asi 3 lyžičky denne.

KATÁR ŽALÚDKA NÁHLY.

Táto nemoc je jedna z najrozšírenejších chorôb a pochádza buď'to od prechladnutia a planého pokrmu alebo od nemierneho jedenia a pitia. Isté je, že tisíce dospelých mužov trpia na žalúdkový katár následkom veľkého užívania alkoholických nápojov alebo následkom prejedenia a prepitia sa.

Príznaky:—Choroba počína sa vracaním jako sebaobranou podráždeného žalúdka; k tomu družia sa ztrata chuti k jedlu, kyslosť, ryhanie, záha, nepokoj a ťažkosť v žalúdku; mnoho ráz zácpa alebo behačka; moč je hustý; žalúdok veľmi bolí a niekedy nastúpi i zapálenie žalúdka. Náhly katár žalúdka môže sa rýchle skončiť ale stáva sa, že následkom veľkého podráždenia, vyvíja sa i iná nemoc, zvlášte týfus, a preto máme dať pozor aby sme katár nezanedbávali.

Liečenie:—1) Najjednoduchejším prostriedkom proti katáru toho druhu je pokoj a — hlad. Máme obmedziť ztravu a zároveň pokrm má byť ľahký a riedky. Po vracaní, jestli sa žalúdok dobre vyprázdnil, nechajme nemocného pokojne ležať a nedávajme mu žiadny pokrm, aby si žalúdok odpočinul. Jestli vracanie nenastalo, dávajme chorému lieky na vracanie.

Pri zácpach potrebujeme ricinový olej, klistýr alebo niektorý z preháňacich prostriedkov: pri krčiach môžeme dávať Hoffmanské kvapky alebo tinkturu z máty peprnej, po 5—10 kvapiek na cukre.

2) Čaj z pelynku a s anseriny tiež dobré služby koná; má sa užívať mierne.

3) Pepsinové víno alebo pepsinové tabletky môžu sa užívať tri razy denne vedľa predpisu. (Viď i Kneippové liečenie.)

KATÁR ŽALÚDKA CHRONICKÝ

Vyvíja sa pomaly jako následok častého opakovania pokleskov proti predpisom správnej výživy. Stretávame sa s tou chorobou v najvyšších i najnižších kruhoch ľudstva a ľudia tak zvaného stredného stavu trpia na katár veľmi zriedka. To je asi preto, lebo bohatší ľudia žijú príliš dobre, a naopak, ubohí nemajú čo jesť, nemajú dostatočnú zásobu tukov a bielkoviny, a napchajú si črevo zemiakmi a suchým chlebom, z čoho často povstáva rozšírenie žalúdka a iné nemoce. U stredných kruhov je to ináč; tu domáca pani stará sa sama o kuchyňu, usiluje sa, aby pokrm riadne, na hodinu bol na stole, pokrm je miešaný, chutne pripravený, nie jednostranný a takým spôsobom rodinka dostáva všetky potrebné látky výživné v náležitej složitosti. Ďalšími príčinami katáru žalúdkového sú srdečné chyby, pľúcne nemoce, alkoholismus a nepočetné poruchy, ktoré pomaly oslabujú zažívacie ústroje; užívame pokrmy a nápoje príliš studené, alebo príliš teplé; preplňujeme si žalúdky pri slávnostných hostinách a takým spôsobom podkopávame si zdravie a dávame sa do pazúrov chronického katáru žalúdkového.

Príznaky:—Nepríjemný pocit a plnosť žalúdka hneď po jedení; okolie dolinky je veľmi citlivé; nezriedka už i jemné obhmatanie vyvoláva pocit vracania a dávenia bez toho, aby vracanie nastalo; tá náchylnosť ku vracaniu vyskytuje sa zvlášte rano keď človek vstal z postele; zkúsený pozorovateľ pozná tú nemoc z charakteristického spôsobu kašľu, ktorý skorej neprestáva, kým nemocný nevykašľal zo žalúdka tuhý šliam. Ďalšími príznakmi sú veľké poruchy pri trávení, ryhanie, záha, plyny, kyslosť v ústach, smradľavý zápach z úst, bôľ a hryzenie, ktoré obyčajne prestáva po užití trocha pokrmu; raz zácpa, zase behačka, ustavične trápia nemocného, k tomu družia sa všeobecné slabosti sústavy, nervosnosť a iné.

Liečenie:—1) Najprv musíme zmeniť doterajšiu životasprávu. Hneď na počiatku poznamenáme, že chronický katár žalúdka nemôže byť náhle vyliečený, ani si nemysli človeče, že môžeš si kúpiť dakde na svete skleničku liekov, ktorá by ťa vyliečila za týždeň alebo za mesiac; nie, a tisíce ráz nie. Tá nemoc potrebuje času a práve tak, jako všetky iné chronické nemoce, musí byť pomaly liečená. Mnohí idú k lekárovi, ktorý im niečo predpíše, a myslia si, že v skleničke je tá spasiteľná medicina, ktorá im má za týždeň alebo za mesiac pomôcť a ich celkom vyliečiť. Jestli sa však zklamali, a stav ich sa nepolepšil, zanechajú lekára, idú k druhému, a tratia svoje centy bez toho aby sa im polepšilo. Taký človek radšej nech si zadrží peniaze, lebo ustavičným probovaním rôznych liekov veľmi si škodí. Najprv musí jesť len ľahko ztravitelný pokrm, zanechať kúrenie a alkoholické nápoje.

Človek trpiaci na katár nech nikdy celkom do sýtosti nejie, t. j. radšej viac ráz a menej. (Viď Kneippove liečenie.)

KOLIKA.

Pod slovom kolika rozumieme veľmi prudké, rezavé boľasti v bruchu na okolí pupka. Kolika prichodí rýchle a mučí človeka podobne ako žalúdočné krče.

Príčiny:—Zácpa, vetry, gázy, červy (hlísty), prechladnutie brucha a iné. Keď človek trpí na zácpu, najprv treba vziať prečisťujúci prostredok. Hoffmanské, Karmelitské, Káfrové alebo Baldrianové kvapky (asi 5 do 10 kvapiek na cukre) tíšia bôľ.

2) Jednu unciu Kolikového koreňa (Wild Yam root) variť v jednom pinte vody za 10 minút a z toho vypiť pol pinta naraz. Kolikový koreň a dajaké kvapky mal by mať každý doma, lebo kolika môže zastihnuť človeka v noci, a bôle sú niekedy neznesiteľné. Dr. King píše o kolikovom koreni, že je to specifičná medicina proti kolike a že sa nikdy v ňom nesklamal.

3) Keď kolika pochodí od prechladnutia pohár teplého vína, čaj z hermančeku alebo čaj mariankový dobre účinkujú najmä, jestli niečo teplého priložíme na brucho.

4) Kvapky proti kolike:

R. Oil of Cajeput	½ ounce
Oil of Cloves	½ ounce
Oil of Peppermint	½ ounce
Oil of Anise	½ ounce
Alcohol	2 ounces

Dávka 10 kvapiek na cukre a opakovať keď treba.

5) Alebo:

Tr. Assafetida	1 ounce
Tr. Rhubarb	1 ounce
Tr. Buchu	1 drachm

Dosa: Pol lyžičky s vodou. Na druhý deň keď je stolica nevoľná dávať horkú soľ (Epsom Salts) jednu lyžku v teplej vode na lačno.

KOLIKA ČREVNÁ

Kolika vystupuje v podobe záchvatov a pôsobí prudké boľasti v bruchu a na okolí pupka. Boľasti sú vrtavé, rezavé a krčovité. Kolika prichádza rýchle a napáda i tých najzdravších ľudí. Príčiny jej môžu byť miestne podráždenie, ako zácpa, vetry, hlísty a prechladnutie brucha.

Liečenie:—1) Olejový klistýr tíši koliku temer vždy. Vnútorne dávať čaj z máty peprnej alebo výťah (tinkturu) kozlíkový (Tr. of Valerian) po dvadsať kvapkách na cukre a opakovať dávku o pol hodiny.

2) Odvar z hermančoku tri šialky denne alebo mandlový olej, z ktorého užívame asi po 10. kvapkách na cukre tri razy denne.

3) Hoffmanské alebo káfrové kvapky užívajú sa po 5 do 10 kvapiek na cukre.

4) Horúci flanel priložený na život zastaví koliku.

5) Jestli kolika pochodí od vetrov, natierame brucho teplou handrou a dávame nemocnému piť odvar z máty peprnej a z rebríčku.

KRČ ŽALÚDKOVÝ.

Nápady krčové pochádzajú z rozmanitých príčin. U mladých dievčat bľadnička, u žien hysteria alebo chudokrevnosť, u mužských otrávenie tabakom, alkoholom atď. Časom sú té osoby choré i na pečeňu (liver) čo sa dá poznať po žltej barve tváre.

Príznaky:—Silný, cez bruch okolo žalúdka križujúci bôľ; ruky a nohy sú zimné ako ľad a mrznú; zimný pot vystupuje na čelo; trasenie zimou a nápady mdloby; niekedy chorý kričí a zvíja sa od bôľu; krč obyčajne končí sa s veľkým oslabnutím, dlhší čas trvajucím. Čas nápadov je veľmi rozmanitý a nemožno ho akurátne predpovedať.

Liečenie:—1) Isť do postele a ležať spokojne; každé rušenie a krik zväčšujú krče. Horúce obkladky alebo horčicový flajster (mustard plaster) na brucho prikladať; vnútorne dávať Hoffmanské, káfrové alebo melisové kvapky po 10 kvapiek na cukre každej pol hodiny; preháňacie prostriedky a pri neporiadkoch žalúdka liek na vracanie.

2) Rozmiešaj pol lyžičky sody (Soda Bi-carbonate) v pol poháre teplej vody a pi po každom jedení. Neužívaj dráždivé, pálčivé jedlá a lieky; olej môže sa smelo dávať pre svoj lahodiaci skutok.

3) Daj do šialky horúcej vody, jednu lyžku cukru a vypi tak horúce ako môžeš vydržať. Opakuj o pol hodiny.

4) Čaj z peprnej máty s domieškou trochu sody účinkuje výborne. Massáž brucha, pôst a pohyb na sviežom povetrí sú dobrými liekami pri žalúdkových krčach.

KRVÁCANIE ZO ŽALÚDKA.

Ako sme to spomenuli pri krvácaní z pľúc, krv vyvracaná zo žalúdka je temno-červená, s potravinami smiešaná a sa nepení. Obyčajne pochádza zo žalúdkovej sliznej blany, zo žalúdkových vredov atď.

Liečenie:—1) Pacient má si ľahnúť a prehltávať kúsky ľadu. Pri veľkom krvácaní, jestli chorý nemôže jesť, treba do neho cez konečník zastriekať šialku teplého hovädzého čaju (Beef tea) a po zastriekaní tisneme konečník uterákom, aby sa zastriekanina v chorom zadržala.

2) Užívanie kuchyňskej soli po pol lyžičky každej pol hodiny mnohoráz zastaví krvácanie.

3) Čaj z čarovného lieskovca (Hammamelis Virginica) účinkuje výborne a rýchle. K dostaniu v lekárňach.

(Viď i "Zastavenie krvácania".)

KURDEJ (ŠKORBUT—SCURVY).

Kurdej napáda i tých najzdravších ľudí. Povstáva z prechladnutia a vlhkosti, z nezdravého vzduchu a špatnej potravy, najmä v kasárňach,

barákoch a žalároch; často zachváca i námorníkov, ktorí sú odkázaní za dlhší čas na naložené silne solené mäso, ako každodenné mäsité jedlo. Napáda tiež aj deti a tu môže byť hlavnou príčinou nečistota, zlý pokrm, nezdravý príbytok a rôzné chytľavé nemoce.

Príznaky:—Najprv d'asná vredovatejú, krvácajú, opuchnú a neskoršie sbierajú sa; osoba zachvátená cíti sa zle; po tele vyhadzujú sa príšte; pri pokročilejšom stupni nemoce, chorý má ošklivý, zdochlinovitý zápach z úst, väčšie klopanie srdca, ťažký duch, boľasti v údoch atď.

Liečenie:—1) Najprv starať sa o čistý, suchý, teplý vzduch a o pokoj tela a mysle. Zadržanie diety. Šalát šťavel, kyslé ovocie, chreň, káva, víno, pivo, maslo, mlieko sú prospešné. Umývanie octom vodou rozriedeným dobre účinkuje.

2) Pri zácpe dávať ricinový olej a proti behačke odvar z černicového koreňa.

3) Najlepším liekom proti kurdeju je citrón. Zvonku umývať telo zachvátené citronovou šťavou, a vnútorne užívať z nej po lyžke tri razy na deň.

4) Odvar z lopúchového koreňa tiež dobré služby robí. K tomu radíme aby patričná osoba starala sa o čistotu tela a o dobrý pokrm.

NEZÁŽIVNOSŤ.

(Dyspepsia)

Dyspepsia je veľmi rozšírená nemoc. Ona napáda nielen zneužívaný žalúdok, ale aj iné ústroje. Modzog pociťuje nezáživnosť, hlava je tak úzko spojená s čuvami so žalúdkom, že keď máme dáke duševné ťažkosti, žalúdok prestane pracovať a ztratíme chuť k jedeniu A naopak, keď máme žalúdkové ťažkosti, náš duševný stav je napadnutý, staneme sa dráždivými, zronenými, smutnými ba takmer aj rozum ztratíme.

Príčiny:—Neporiadne, rýchle, nemierne jedenie; nemierne požívanie liehovín (korheľstvo); užívanie pri mnoho liekov; ťažká práca a presilenie; žiaľ, smútok, žiarlivosť, starosť a strach. Hnevlivosť, rozdráženosť má tiež planý následok na žalúdok, ba niekedy aj otravuje krv; krv planá, žalúdok je náchylný k zapáleniu. Nemocný má v žalúdku boľasti, pálenie a iné príznaky zapálenia, potom zase ošklivosť, nadúvanie, vetry, kyslosť, trasenie sa a vrhanie trápi nemocného. Jestli dyspepsia pochádza od nervosnosti, nemocný má klopanie srdca, slabosť v celom tele aj v žalúdku, nemôže dobre spávať, tvár dostane bľadú barvu, duševne je zronený a energia tela i modzgu mizne.

Príznaky:—Dyspepsia privádza boľasť na prsia a na iné časte tela a nemocný trpí mnoho. Svaly tela soslabnú a zmäknú, na okolí žalúdka a slabín je nemocný veľmi citlivý; ruky a nohy má chladné, kožu suchú a bľadú. Niekedy má nohy a ruky horúce a páľčivé. Spánok je prekážaný niekedy zlými snami, nočným potením sa a akousi hrúzou, ktorá na neho prichádza. Často dostáva kašeľ a klopanie srdca. V ušiach mu hučí, je je nevrlý, nič sa mu nepáči a on sa tiež nikomu nepáči. Prichádza na neho zádumčivosť, dráždivosť, strach a zlá vôľa. Chuť k jedlu prestane, v žalúdku má kyslosť a ošklivosť núti ho k vracaniu.

Na to tratí energiu, pevnú vôl'u, dostáva koliku, a stáva sa smutným, beznádejným. Jazyk má obtiahnutý a v ústach cíti horkú chuť, ryhá sa mu nepríjemne, hrdlo ho bolieva, má dych zlého zápachu, bolenie hlavy a záha ho pečie.

Zase iní nemocní, trpiaci na dyspepsiu, nemajú žiadnych ťažkostí, len sú chudí, slabí a l'ahko prechladnú.

Takýmto sa odporúča nasledovné: pôst, alebo nejedzte nič o čom viete, že vám škodí; požívajte len jednoduché a l'ahko ztravitel'né jedlá, a jedzte vždy mierne a na čas; starajte sa o to, aby ste mali riadnu stolicu. Vždy treba mať na pamäti, že jedlo treba dobre požuvať a so slinami rozriedit', aby mal žalúdok obl'ahčenú prácu. Ked' sa črevá nevyprázdňujú pravidelne, nečistota a jedovaté látky dostanú sa do krve, čo je celému zdraviu potom škodlivé. Na dyspepsiu trpiaci l'udia probujú lieky, idú od doktora do doktora a nedajú pozor na seba samých.

Z dyspepsii môže povstať zácpa a zo zácpy zlatá žila a iné nemoce. Dyspepsia sa dá liečiť do čista, ale tu nie len mediciny treba užívať, ale aj na to uvažovať, jako človek žije a len tak sa môže chorý vyliečiť jestli zadrží zákony prírody.

Liečenie:—

1) Essence of Peppermint — 2 drachms
Saleratus — 2 drachms
Dist. Water to — 6 ounces.

Dávka: Dve lyžičky tridsať minút pred jedením.

2) Kúp v lekárni:

Gum Myrrh	1 unciu
Colombo	1 unciu
Gentian	1 unciu
Rhubarb root	1 unciu
Cubeb	1 unciu
Peruvian bark	1 unciu
Alcohol	1 kvartu

Daj rastliny do jednej fl'aše, nalej na to špiritusu vodou napoli rozmiešaného a nechaj stáť za týždeň.

Dávka: Lyžičku 30 minút pred jedením. (Recept Doktora Cohna.)

3) Dr. Halstead vel'mi odporúča čaj z **Magnolie** (potrebuje sa kôra z koreňa). Dávka 4—6 šialok denne.

4) Dr. Read píše, že za 24 roky predpisoval **Brslen** proti nezáživnosti a že ten liek ho nikdy nezklamal. V lekárňach predáva sa pod menom "Euonymus Atropurpurea" a predáva sa lacno. Kúp jeden funt kôry ž **Brslenu,** daj do džbána a nalej na to tol'ko dobrej pálenky, aby sa korene celkom zakryly a nechaj stáť za jeden týždeň. Potom preced' a užívaj z tej tinktury po 10 až 30 kvapiek na cukre tri razy denne.

5) Pepsinové víno tiež vel'mi pomáha. Kúp v lekárni Pepsinu (Pepsin

scales) jednu unciu a daj pepsin do jedného galona dobrého vína a nechaj stáť za týždeň. Užívaj po jednom poháriku po každom jedení.

6) Medzi lesnými darmi jakými nás matka príroda obdarila veľmi veľkú rollu hrajú borievky (jalovec). Užívanie ich pôsobí na nás oživujúco, povzbudzuje apetít, napomáha močové ústroje a miazga môže sa prikladať na rakovité rany.

OCHABLOSŤ ŽALÚDKA.

Ochablosť žalúdka zriedka vystupuje samostatne a zväčša záleží v tom, že svalové vlákna hlavnej vrstvy žalúdkových stien pri zažívaní nedejú sa dosť energične — rázne. Príčiny tohoto stavu môžu byť veľmi rôzne ako ku príkladu nedostatočná výživa, menovite u chudokrvných, ďalej vysiľujúce choroby nervové, poruchy zapríčiňujúce ztratu žalúdkového svalstva, sníženie nervovej dráždivosti svalov a prílišné namáhanie telesné i duševné.

Príznaky:—Hlavnými príznakmi ochablosti žalúdka sú: predlžené zažívanie v žalúdku, niekedy veľká žížeň, boľastný tlak. ktorý ako obruč okolo brucha trápi a sužuje nemocného, škrkanie, kyslosť a pocit veľkého hladu.

Liečenie:—1) Najprv sa má liečiť pôvodná choroba. Pokrm má byť záživný ale nedráždiaci. Poneváč na počiatku choroby nachádza sa dostatočné množstvo solnej kyseliny, preto človek môže jesť bez obavy ľahko záživné pokrmy, dobrú mäkkú pečienku, vajcia na mäkko varené a iné tým podobné pokrmy.

2) Užívať šťavu z jedného citrona denne.

3) Dr. Warren odporúča Sodu (Soda Bi-carbonate) v sajdru (Cider); totiž rozmiešať pol lyžičky sody v pol poháre sajdru a vypiť rano i večer. Alebo rozpustiť jednu lyžku soli v pinte teplej vody a po vychladnutí užívať jednu lyžku rano a jednu večer.

OPUCHLINA ĎASIEN.

Pri opuchline ďasien pomáha myrrhová tinktura (Tincture of Myrrh). Do pohára vody (teplej) daj 10 kvapiek myrrhovej tinktury a vyplachuj si ústa viac razy denne. Alebo namoč štetočku do teplej vody, nakvapkaj na ňu pár kvapiek tinktury a vymývaj tým zuby i ďasná. Alebo vezmi

Olivého oleju	1 lyžku jedacu
Kandisového cukru (Cuker Kandl)	2 malé lyžičky
Žltky z dvoch vajec.	

To všetko dobre smiešaj. Natri handričku tou miešaninou a prilož ju na ďasná.

CHOROBY PEČENE.

O složeniu a činnosti pečene pohovorili sme v knihe Anatomii a Fisiologii a tu pohovoríme o jej chorobách. Nemoce pečene môžu byť samostatné alebo môžu pochádzať aj následkom iných chorôb ako ku príkladu nemoce pľúc, srdca, atď. Väčšina chorôb pečenových napáda starších ľudí a zvlášte mužských, čoho príčinou môže byť alkohol a syphilis. Choroby pečene

majú sa považovať ako chrožujúce choroby zdravia a radíme každému nemocnému, ktorý myslí, že trpí na ne, aby ich nezanedbal. Kto si prečítal článok o pečeni zaiste presvedčil sa o tom, že pečeňa je veľmi vážny ústroj nášho tela a zanedbalosť nemoce môže sa končiť smrťou.

ZAPÁLENIE PEČENE.

Zapálenie pečene delí sa na náhle (akutné) a na chronické zapálenie. Príznaky náhleho zapálenia sú bôľ v pravom boku, pod rebrami a pod pravou lopatkou v pleci, ktorý sa dakedy tiahne až dolu do ruky. Pravý bok je plnejší, okrúhlejší než ľavý bok; nemocný cíti sa zle. K tým príznakom družia sa ešte aj ztrata chuti k jedlu, zácpa, ospalosť cez deň a nespalosť v noci; tvár je žltavej barvy, moč zabarvený a v ňom nachádzajú sa červenasté, k tehle podobné usadliny; koža suchá, niekedy mastná a na nej zjavujú sa svrbiace vyrážky; puls je veľmi slabý; dych ťažký; kašeľ suchý a okrem toho i vracanie a neporiadky čriev sú prítomné. Príznaky tejto choroby sa menia dľa rodu, povahy, veku, telesnej sústavy chorého a dľa okolností.

CHRONICKÉ ZAPÁLENIE PEČENE.

Chronické zapálenie pečene značí, že je nemoc v pokročilom stave a okrem príznakov popísaných pri náhlom zapálení môžeme ešte spomnuť veľké nadymanie, bôľ v žalúdku, jazyk je bielo obtiahnutý, koža a oči žltejú, črevá riadne nepracujú, nemocný cíti sa slabým, trus je hlinenej barvy, inokedy tvrdý a tmavý a konečne obeh krve je pomalný a nohy i ruky studené.

Liečenie:—1) Keď je stolica tvrdá, klistýr z jedného pinta teplej vody, z jednej lyžky soli a z dvoch lyžiek glycerinu, dobre rozmiešaných,dá úľavu.

2) Alebo kúpte si v lekárni:

Aloin, Belladonna and Strychnine pills,

a užijte jednu alebo dve na noc pred líhaním a na druhý deň vezmite Seidlitzové prášky alebo Sodium phosphate prášok za lyžičku v poháre teplej vody na lačno.

3) Proti chorobám pečene jednoduchá púpava je najlepším prostriedkom medzi všetkými liekami na svete jaké do dnes sú známe. Hovorí Doktor Spark: "Trpel som za 15 rokov na nemoce pečene. Preštudoval som všetky možné knihy pojednávajúce o tejto chorobe, užíval som lieky za liekami, liečil som sa u tých najvybitejších lekárov vo Philadelphii, bol som liečený dr. Wilsonom, dr. Jordánom a inými, ale pomoc sa nenašla. Jedna stará ošetrovateľka radila mi, aby som užíval koreň z púpavy. Nuž, oprobujem, veď škodiť nemôže. Kúpil som za 50 centov koreňa z púpavy a tá jednoduchá rastlinka ma celkom na nohy postavila. Radím zo srdca každému trpiacemu na nemoce pečene, aby si kúpil v lekárni koreň z púpavy (Dandelion Root) a nech si z toho varí odvar k čomu sa berie tri lyžky koreňa na pint vody a to sa varí za 10—15 minút a po vychladnutí pije sa po šialočke dva razy denne.

4) A teraz poslúchajte čo hovorí jeden z d'aleko-široko známych lekárov Dr. Gunn; "V prírode nechádzajú sa rastliny, ktoré Boh poslal pre človeka aby si nimi pomáhal v svojich biedach. Ale človek nechce sa o nich a ich silách poučiť, šľapá po nich namiesto toho aby si ich nasbieral a si nimi pomáhal. A predsa Boh ich nenasial na to aby hnily, ale na to, aby si s nimi ľudia pomáhali. Presvedčený som z mojej vlastnej zkúsenosti, že nieto lepšieho lieku proti pojedným chorobám pečene jako je púpava". Preto radíme aby si ľudia pomáhali púpavou jestli trpia na choroby pečene.

5) Podáme ešte jeden veľmi dobrý predpis proti nemociam pečene a zvlášte proti zapáleniam chronickým pečene. Kúpte si

Fluid Extract Cascara Sagrada	2 uncie
Fluid Extract Berberis Aquifolium	2 uncie
Syrup simple	1 uncie

POHYBUJÚCA SA PEČENA, ČILI NEPRAVIDELNOSŤ TVARU A POLOHY PEČENE.

Sú to dve zajímavé choroby: "Pohybujúca sa pečeňa" a "Šňurovaním znetvorená pečeňa". Slovom pohybujúca sa pečeňa rozumieme nepravidelnosť polohy pečene vyskytujúcu sa niekedy u žien s ochablými stenami brušnými, pri čom pečeňa hýba sa smerom dolu. Zvlášte ženy, ktoré často jedon za druhým rodily a počas šestonedelia nedaly na seba pozor a si neodpočinuly, sú k tejto chorobe náchylné, menovite jestli nemajú dostatočnú výživu a jestli trpia na chudokrevnosť. Lekár môže ustáliť tú nemoc veľmi ľahko ohmataním brucha a vyšetrením polohy jednotlivých útrob v bruchu. V prvom okamžiku pomyslí si i ten najlepší lekár na tehotnosť alebo na brušný vred, ale jestli je schopný a svedomitý, rýchle ustáli, že pečeňa nie je na svojom mieste.

Príznaky:—Mnohé ženy ponosujú sa na rôzne neporiadky pečene ako kolika, silné vracanie, ťažká zácpa atď., kdežto sú ženy, ktoré vôbec necítia boľasti a nazdávajú sa byť celkom zdravými.

Liečenie:—Najprv oprobujeme zlepšiť polohu pečene dobrým, vhodným obväzkom. K tomu cieľu predávajú sa bandaže (šnurovačky), ktoré namiesto aby brucho tlačily, pevne k nemu priliehajú a pečeňu podpierajú. Avšak tie bandaže majú sa zrobiť podľa miery dľa lekárskeho predpisu, lebo stáva sa, že šnurovačky sú priveľké, alebo primalé a môžu viac škody narobiť jak dobrého.

ZVÄČŠENIE PEČENE.

Pečeňa môže sa zväčšiť z rôznych príčin. Hlavnými príznakmi tejto nemoce sú: nechuť k jedeniu, žltačka, niekedy behačka a pri väčšom napuchnutí cíti nemocný ťažkosť a tlak, takže nemôže ani dýchať. Pravý bok hneď pod rebrami je napuchnutý a pri najmenšom tlaku cítime bôľ.

Liečenie:—1) Prikladať neprestajne studené obkladky na napuchnuté miesto a náhle sú teplé, zameniť ich čerstvými. Rano užívať "Sodium Phoshpate" (možno kúpiť v lekárni) jednu lyžičku v poháre teplej vody na lač-

no; piť čaj z rebarbary denne po dvoch-troch šialočkách. Piť lemonádu alebo akúkoľvek šťavu z kyslého ovocia.

2) Doktor Pečírka píše, že jedna žena trpela asi 6 mesiacov na žltačku a užívala rozmanité lieky proti nej, ale jej stav sa nepolepšil. Pri vyšetrovaní zbadal, že pečeňa je zväčšená a že jej nemoc je zväčšenie toho orgánu. Hneď nariadil, aby sa jej dávaly studené obkladky na zachvátené miesto a predpísal jej kyslé nápoje, ako lemonádu a iné kyslé šťavy a biedna žena, ktorá vyschla, ako kostra, za dva týždne sa do čista vyliečila.

ŽLČNÉ KAMENE.

Žlčový kameň pozostáva zo žlče v kryštálovej forme. V mnohých pečeňových chorobách, zvlášte jestli sú tiež pokročilé, nemocní mávajú nesnesiteľné boľasti, zapríčinené priechodom žlčných kamienkov cez žlčovody.

Liečenie:—1) Večer pred líhaním vypi osem lyžiek olivového oleja (Olive Oil). Na rano potom uži Seidlitzové prášky každú hodinu a to tak dlho, kým dobré rozvolnenie čriev nenastúpi. Asi o tri dni uži zase oleju a práškov tak ako je to vyššie opísano.

2) Natieraj brucho, zvlášte okolie pečene (pravý bok pod rebrami) dobrým linimentom.

SMRŠTENIE PEČENE (CIRRHOSA).

Je to vleklé zapálenie jaterného tkaniva spojené na počiatku so zväčšovaním jatier a v ďalšom priebehu buňky jaterné odumierajú a následkom toho nastáva silné svraštenie a zmenšenie jatier. Najčastejšou príčinou smrštenia pečene je nemierne požívanie alkoholických nápojov.

Príznaky:—Neporiadky zažívacích ústrojov; ztrata chuti k jedlu; škrkanie; tlak v žalúdku a na pravom boku pod rebrami; neskoršie, keď pečeňa sa zmenší, nemocný cíti ťažkosť, úzkosť a nadutie v bruchu, čo môže byť príznakom vodnatielky; ďalšími príznakmi sú: napuchnutie sleziny, katár žalúdka a čriev, zácpa alebo behačka, niekedy krvácanie čriev; barva kože je špinavá, žltá a konečne jestli si človek zavčasu nepomáha, nastúpi strašná vodnatielka, úplné oslabenie a — smrť.

Liečenie:—Zanechať alkoholické nápoje, pálenie tabaku (kúrenie) dráždiace pokrmy a požívatiny. Užívať záživné jedlá a liečiť sa tak, ako sme to opísali pri vodnatielke. (Viď obsah).

RAK PEČENE.

Ľudia trpiaci na raka pečene, mávajú na pravom boku hneď pod rebrami napuchlinu, cítia veľkú boľasť, ťažkosti a pri hmataní zachváteného miesta prstami, môžeme nahmatať hrboľky, uzliny vo vnútri na pečeni. Lieku proti tej nemoci lekárska veda nemá. Možno upotrebiť lieky predpísané pri iných rakovinách.

STRNUTIE (ZMERAVENOSŤ) PEČENE.

Hlavnými príznakmi tejto nemoce sú: bľadosť, zápach z úst, nepríjemná chuť zvlášte za rána, škaredo potiahnutý jazyk, neztrávnosť a ťažkosti

po jedení, zácpa, niekedy behačka, bôľ hlavy, zvlášte na prednej časti tela, lenivosť a závrat.

Liečenie:—1) Kúpte si v lekárni "Little Liver Pills" za 25 centov a užívajte jednu tri razy denne alebo viac. Alebo:

2) Kúpte si "Sal Hepatica", ktorú môžete dostať za 15, 25 alebo 50 centov. Užívajte z nej zvlášte ráno vo vode jednu lyžičku alebo viac.

3) Kúpte si Sodium Phosphate jeden funt za 25 centov a užívajte jednu lyžičku v pol šialky horúcej vody rano na lačno. Asi na druhý alebo na tretí deň dávka má byť menšia.

4) Jestli sa namyslíte postiť za 48 hodín, vtedy nepotrebujete mnoho liekov, lebo príroda vás sama vylieči.

ŽLTAČKA — ZLATENICA.

(Jaundice—Morbus Regis.)

Žltačka je zväčša príznakom nemoci pečene alebo čriev. Príčinami žltačky sú kamienky v žlči a v žlčovodoch (rúrky, cez ktoré žlč tečie z mechúra žlčového do čriev); duševné pohnutie, ako hnev, zlosť, závisť; tesné šňurovačky, opasky, remene atď., žltačkou sa preto menuje, že nemocní dostávajú žltú barvu.

Príznaky:—Najprv žltnú oči a korene nechťov; potom tvár, šija a konečne telo a končetiny. Moč je hustý, tmavo-žltý a barví spodné šaty; jazyk je tiež na žlto obtiahnutý; ústa suché, chuť k jedlu sa tratí; k tomu družia sa boľasti hlavy, niekedy aj vracanie a v ťažších prípadoch horúčka, zimnica a všeobecná slabosť, od čoho človek veľmi chudne. Trus je hlinenej barvy a veľmi smrdí.

Liečenie:—1) Vezmi dve lyžky sadze a zaviaž ju do malého vrecka. Potom tak zaviazanú vlož do pohára vody a nechaj to stáť cez noc. Ráno odstráň mešec so sadzou a do vody, v ktorej sadza bola daj jedno vajce (žltok i bielok) a dobre rozmiešaj a konečne vypi naraz. Opakuj to každé ráno za dlhší čas.

2) Professor Goss odporúča tinkturu z bieleho jaseňa. Zrob si výťah z kôry bieleho jaseňa (Chionanthus Virginica) takto: Do pinty borovičky (Holland Gin) daj 3 lyžky kôry a nechaj stáť za 48 hodín. Z toho má sa užívať jedna lyžička jedáca pred každým jedením.

ROZŠÍRENIE ÚST.

Stáva sa, že pri prílišnom otvorení úst, ku príkladu keď sa veľký kus do úst položí, alebo keď sa človek rýchle zasmeje a roztvorí ústa, vyskočí spodná čeľusť zo svojich článkov, ležiacich vedľa ucha, a človek nemôže zatvoriť ústa.

Liečenie:—1) Chorý si sadne. Chytiť pravou rukou spodnú čeľusť chorého tak, aby veľký palec prišiel na zuby a prsty pod bradu. Hlavu nemocného pritiahneme si na prsia ľavou rukou. Potom čeľusť zkrútime a hlávky čeľustné prijdu na miesto do jamky. Pri tom napravovaní máme si palec ručníkom okrútiť, lebo pri rýchlom zatvorení úst, mohly by zuby palec pokaličiť. Ľudia naprávajú tú nemoc vraj tak, že dajú nemocnému

v "pysk" (zaucho) a ústa sa zatvoria, — čo sa môže, pravdepodobne, aj stať.

ROZŠÍRENIE ŽALÚDKA.

Poneváč rozšírenie žalúdka nie je samostatnou, ale z iných chorôb pomaly vyvinutou sa nemocou, preto i príznaky jej nie sú určité a menia sa dľa pôvodnej choroby, následkom ktorej rozšírenie žalúdka povstalo. Zväčša ide tu o to, že pokrmy ležia príliš dlho v žalúdku, nemocní sťažujú sa na pocit preplnenia, na nepríjemnú citlivosť pri tlaku na okolí žalúdka a preto popúšťajú si remene, opasky alebo korsety (šňurovačky), aby si pomohli proti tlaku; jazyk takých ľudí je silne potiahnutý, v ústach mávajú nepríjemnú chuť a pálenie záhy ich trápi; časom trpia na veľký hlad a naopak, nemajú často za celé dni chuti k jedlu. Ačpráve té samé príznaky poukazujú sa i pri chronickom katáre žalúdkovom, vzniká pri trvalom rozšírení žalúdka ešte jeden istý, neomýlny príznak, totiž SILNÉ VRACANIE nemocných, ktoré je akousi sebapomocou tela, lebo žalúdok tým sa zbavuje rozkladajúcich sa v ňom látok, ktoré nemôže ani ztráviť, ani popchať ku črevu. Je to podivuhodné jaké množstvo zbytočného pokrmu môže byť pri tom vyvracané.

Ale toto vracanie, po ktorom cíti nemocný na čas úľavu, stane sa nepravidelnejším, žalúdok mechanickým tlakom potravín viac a viac sa rozširuje, škrkanie, kyslosť, zápach z úst, pálenie záhy sa zväčšujú, nemocný značne schne, potom zachvátené bývajú i iné ústroje ako srdce, pečeňa, pľúca, z čoho zase môžu povstať záduch, klopanie srdca, vodnatieľka a iné; ruky a nohy sú studené, koža schne a lúpa sa a konečne skôr-neskôr dostaví sa smrť.

Liečenie:—1) Opísali sme obraz pravdivého rozšírenia žalúdka a teraz pohovoríme o liečení. Ztrava má byť taká, aby žalúdok nedráždila, aby obsahovala dosť výživných látok a jesť treba len najzáživnejšie pokrmy. Vystríhať sa nadýmacích pokrmov, zelenín, čerstvého chleba, múčnych jedál, zemiakov a alkoholických nápojov. Jesť možno sekané surové alebo pečené mäso, mäkkú pečienku, vajcia na mäkko varené, hovädzí čaj (beef tea) alebo dobrú polievku, kôrku z bieleho pečiva a podobné, ľahko záživné potraviny.

2) **Vypláchnutie žalúdka.** Vopcháme nemocnému cez hrdlo a pažerák gumovú rúrku do žalúdka a do voľného konca rúrky dáme lievik, cez ktorý lejeme vodu do žalúdka a tým sa žalúdok vypláchne. Potom spustíme rúrku tak, aby ona stála nižšie než žalúdok a obsah žalúdkový vyjde von. Také vyplachovanie môžeme opakovať tak dlho, až tekutina vytekajúca zo žalúdka je úplne čistá. Takým vypláchnutím pozbavíme sa pocitu preplnenia, tlaku a kyslosti. Poneváč vyplachovaním žalúdka ničí sa voľná kyselina solná, ktorá je veľmi potrebná ku zažívaniu, radí sa nemocným, aby užívali niekoľko ráz denne trochu pepsinu s rozriedenou kyselinou soľnou (Muratic Acid Dilluted) asi 5 (päť) kvapiek rozriedenej kyseliny solnej tri razy denne. Vypláchnutie čreva vôbec nie je škodlivé.

3) Lieky na prehnanie majú sa tiež užívať, ale také, aby žalúdok veľmi nepodráždily. (Viď obsah "Lieky na prehnanie".)

4) Konečne podotkneme ešte, že výživné klistýry, systematické, cez ďalšiu dobu prevádzané konajú pri rozšírení žalúdka výtečne nielen k udržaniu síl, ale i k úľave žalúdka; mimo klistýru môžeme upotrebiť ešte aj masáž, elektriku a vodoliečbu. (Viď obsah.)

SMRADĽAVÝ ZÁPACH Z ÚST.

Príčinou nesnesiteľného zápachu z úst môže byť neporiadok žalúdka, vyžralé zuby, nečistota ďasní a úst atď. Niekedy páchne z nosa, čo zase môže byť prínakom nemocných pľúc alebo vredy sa v nose nachádzajú, z ktorých potom tečie smradľavá, často krvou smiešaná materia (hnis), v nose robia sa strupy a pod strupami vredy, ktoré alebo sa hoja alebo hlbšie vnikajú.

Liečenie:—1) Jestli je zápach od žalúdka, užívame po lyžičke práškovatého dreveného uhlia tri razy denne.

2) Rozpusť jednu lyžičku špiritusu z máty peprnej v šialke vody, a vyplachuj si tou miešaninou ústa.

3) Jestli zápach pochodí od neporiadkov nosa, liečenie má sa previesť tak ako je opísané pri "Katáre nosa".

4) Jestli človek ťažko dýcha tak, že nos je vôbec zapchatý, môže byť, že sa v nose robia polypy; tie treba dať odstrániť, čo každý lekár urobí v krátkom čase. Netreba sa toho báť, lebo stáva sa to bez boľasti.

ÚZKY PAŽERÁK.

Chorý, zachvátený touto nemocou, nemôže prehltávať, lebo pokrm zastaví sa na tom mieste, kde je pažerák súžený a ztadiaľ býva vrátený nazpät. Z počiatku prehltanie len mäsa, chleba a iných tvrdých pokrmov robí ťažkosti; pozdejšie už aj tekutiny ako voda a mlieko prehltávajú sa ťažko a konečne musí človek umreť od hladu. Poneváč taký chorý doma liečiť sa nemôže, lebo tu ide o to, aby sa pažerák rozšíril, preto najlepšie je ísť do nemocnice.

VETRY — NADUTIE.

Nadutie je nepríjemná choroba a vyskytuje sa častejšie u žien než u mužských. Hlavnou príčinou tejto nemoce je prílišné nahromadenie, alebo zadržanie plynu (gásov) v črevách, zapríčineného nesprávnou výživou, vleklou slabosťou čriev a porušením trávenia. Obyčajne ide tu o chronickú zácpu, ochablosť, lenivosť čriev, chronický katár a o iné neporiadky.

Liečenie:—1) Najprv vyčistiť črevá a starať sa o dobré trávenie. Pri nadutí a vetroch dobre účinkujú **Hermančok, Anis, Máta peprná, Kozlík a pre deti Fenykl.** Z niektorej rastliny, alebo zo všetkých dobre spolu smiešaných, robí sa čaj a pije sa ráno i večer.

2) Rozmiešaj pol lyžičky sody (Soda Bicarbonate) v pohára teplej vody a vypi hneď po každom jedení.

3) Dobré služby konajú tinktúra z Máty peprnej, Hoffmanské kvapky, alebo jestli tie nie sú pri ruke, môže sa užívať po 5—10 kvapkách káfrový

špiritus. Pokrm má byť ľahký, dobre ztraviteľný a varovať sa od alkoholických nápojov.

VODNATIEĽKA.

Jestli sa voda pod kožou v daktorej dutine alebo v niektorom ústroji usadzuje, taký stav menujeme vodnatieľkou. Vodnatieľka je nie samostatnou chorobou, ale radšej príznakom jednej alebo viac chorôb. Počína sa obyčajne na niektorom mieste tela a rozširuje sa často po celom tele. Príčinami jej môžu byť srdečné a cievne vady, zapálenie blán telesných, nemoce pečene a ľadvienok, rak, zapálenie priedušnice a iné. Nemocný sa zle cíti, slabne, špatne vyzerá, koža je bľadá, cíti sa veľmi nepokojným, rozčuleným, nervosným, raz je ospalý a druhý raz celkom nemôže spať, má zimu, nohy ho bolia a sú veľmi slabé, trovenie je čo raz horšie a chuť k jedlu je ztratená, močenie sa menší a moč je červený. Vodnatieľka niekedy sa sama od seba ztratí; nemocný častejšie močí, tým sa voda z tela tratí a môže i dočista zmiznuť. Najčastejšie napáda vodnatieľka brucho.

VODNATIEĽKA BRUCHA.

Táto vodnatieľka pochádza od nemoce srdca, pečene, ľadvienok, suchotín, raka atď. Na počiatku choroby, pokiaľ je len malá zásoba tekutiny v bruchu prítomná, príznakov máme málo pri tej chorobe. Až keď sa v bruchu viac tekutiny nasbieralo, počína objem brucha rásť, nemocný cíti ťažkosť a preplnenie, chuť k jedlu slabne, trovenie stáva sa stále horším, konečne nasbiera sa v bruchu i 10 až do 12 litrov tekutiny a nemocný vyzerá ako veľký preplnený mech.

Liečenie:—1) Prv než by sme sa do liečenia tejto choroby chytili, máme vyšetriť nemoc a ustáliť pôvodný jej prameň.

2) Dávať močopudné čaje, aby čím viac vody z tela vychádzalo. (Viď močo-pudné prostriedky.)

3) Vezmi asi tri hrste bazovej kôry vnútornej, var ju v pintu vody a preceď. Do tej precedeniny dolej teplého mlieka jeden pint, dobre rozmiešaj a pi polovicu ráno a druhú polovicu večer.

4) Kúp si v lekárni jednu unciu indiánskej konopy (Apocynum Cannabinum), var v pinte vody a po precedení pij po šialke tri razy denne.

5) Alebo: kúp si dve drachmy (dve malé lyžičky) náprstníku (Digitalis) a moč v pinte horúcej vody za 10 minút. Dávka: Jednu kávovú lyžičku každé tri hodiny. Náprstník je veľmi silná rastlina a preto má sa dať pozor, aby veľké dávky nemocnému nedávaly sa. Teda viac sa nikdy nemá brať len ako je tu predpísano. V lekárňach predávajú sa listy i tinktúra. Z tinktúry užíva sa po 5 (päť) kvapkách vo vode tri razy denne.

6) Silný odvar v Ambrosii (Ragweed), k čomu dodáme jednu lyžku náprstníku, tiež dobré služby koná pri vodnatieľke. Užíva sa po 4 šialočky denne.

7) Dajte si zrobiť v lekárni:

Tincturae Digitalis	1 drachm
Tincturae Scillae	2 drachms
Spir. Juniperis Comp.	2 drachms
Potas. Acetatis	2 drachms
Vini albi q. s.	6 ounces.

Dávka: Lyžku jedácu 3 alebo 4 razy denne. Alebo:

8)	Potas. Bitart	1 ounce
	Extr. Convallariae	3 drachms
	Syrup symp. q. s.	8 ounces

Dávka: Lyžičku kávovú tri razy denne.

VRACANIE.

Príčinami vracania môžu byť žalúdkové neporiadky, tehotenstvo, dráždivosť niektorého ústroja, ku príkladu modzgu, ľadvín, materníka; rakovina, alebo vredy žalúdka; mechanické prekážanie bársktorej časti črevného kanálu a horúčky.

Liečenie:—1) Horčicový flajster (Mustard plaster) priložený na brucho zastaví jakékoľvek vracanie.

2) Čaj pripravený zo škorici (Cinnamon bark) zastaví vracanie veľmi rýchle. Tak samo dobre účinkuje i čaj z breskyňových listov.

3) Vezmi	Nehaseného vápna ½ uncii	(jednu lyžku)
	Cukru 2 unce	(štyri lyžky)
	Vody 1 pint	(pajnt).

Smiešaj dobre a nechaj stáť za dve hodiny až sa miešanina usadne. Potom slej čistú tekutinu do druhej fľaše a dodaj ešte k nej malú šialočku mlieka. Dávka: jednu lyžku každých 20—30 minút.

ZÁCPA.



OBRAZ 286.

Jaký je váš jazyk?

"Jestli lekár nemocného navštívi, prvá jeho otázka je: "Či chodí poriadne na stranu?" To dokazuje, že zdravie závisí od pravidelnosti vyčisťovania čriev. — Zácpa znamená zapchanie — zapečenie čriev. Človek má aspoň raz na deň vyprázdniť svoje črevá. Keď človek tej povinnosti zadosť neučiní, trus zostáva v črevách, z toho sa robí otrava, ktorá zase vniká do krve a znečisťuje ju.

JAKÉ SÚ NÁSLEDKY ZÁCPY?

Zácpa napáda žalúdok a zapríčiňuje: Ztratu apetítu, tlak a ťažkosť po jedení, kyslosť žalúdka, smradľavý dych, vracanie, dyspepsiu, neztrávnosť, gásy a katár žalúdka.

Zácpa napáda hlavu a zapríčiňuje: Bôľ hlavy, mdlobu, ztratu pamäti, nervový bôľ hlavy, závrat, zádumčivosť, dráždivosť, melancholiu a smútok.

Zácpa napáda nervy a zapríčiňuje: Bezsennosť, zlé sny, nepokojnosť, bôľ po celom tele, trasenie údov, strach a neuralgiu.

Zácpa napáda kožu a zapríčiňuje: Boliaky, vredy, vydutia, vyrážky, pupence na tvári, lišaje, eczemu, rany, vši, svrab, zimné ruky a nohy.

Zácpa napáda oči, uši a zapríčiňuje: Boľavé, krvou obehnuté oči, zvonenie v ušiach, mnoho razy hluchotu a slepotu.

Zácpa napáda pečeňu (Liver) a zapríčiňuje: Žltačku, ospalivosť, nespavosť a lenivosť.

Zácpa napáda srdce a zapríčiňuje: Bôľ a veľké klopanie srdca, záhu a rozšírenie srdca.

Zácpa napáda ľadvienky (Kidney) a zapríčiňuje: Páliaci, krvavý, nečistý moč, rheumatismus, lámku, hostec, bôľ kríža a prsí, koliku a krče.

Zácpa napáda mechúr, brucho, črevá a zapríčiňuje: Zapálenie mechúra, piesok a kameň v mechúri, bôľ brucha a žalúdka, zapálenie slepého čreva, zlatú žilu, svrbenie v konečníku, krvácajúcu zlatú žilu, fistulu, hlísty, tasomnicu a katár žalúdka.

Zácpa napáda ústa, hrdlo, pľúca a zapríčiňuje: Zlú, horkú alebo kyslú chuť, boliaci jazyk, boliaky v ústach, krátky dych, suchoty, potiahnutý, nečistý jazyk, zimnicu, bôľ hrdla, suchý kašeľ atď.

Zácpa trápi ženy a zapríčiňuje: Plané následky, lebo materník je vytískaný zo svojho miesta, raz dolu, raz hore, raz na bok. V horších pádoch materník napuchne, alebo zapáli sa a takýto stav je veľmi nepríjemný. Zácpa u žien zapríčiňuje belotok, násilné mesačné čistenie, spadnutie materníka atď.

Liečenie:—Lieky proti zácpe sú najväčším prameňom príjmov pre lekárnika, lebo nieto snáď choroby, proti ktorej by bolo užívano toľko liekov ako proti zácpe, ktorá žiada stále nových a silnejších prostriedkov. Spomneme tu niektoré z najobvyklejších prostriedkov.

1) Dietetické prostriedky na prehnanie sú dusené ovocie, kefír, kyslé mlieko, cmar, med, medovník, Grahamov chlieb a iné.

2) Mierne preháňacie prostriedky sú mana, ricinový olej, magnesia, sirka, sladké drevo, rebarbara a iné rastlinné lieky.

3) Zo solí odporúča sa horká soľ (Epsom salt) jako tiež minerálne vody.

4) Silnejšie preháňacie lieky sú kalomel, aloe, listy senny, jalap, krotonový olej atď.

5) V "Lekárskom Receptáru" podal som rôzne miešaniny, eliksíry, syrupy atď., z ktorých ktorýkoľvek môže sa užívať proti zácpe.

6) Sú však i iné prostredky proti zácpe a síce pravidelná práca rukami, jednoduchá domáca ztrava, telocvik, masáž a liečenie vodou, zvlášte klistýry vodové a olejové.

7) Preháňacie prostriedky nech budú ony i tisícráz vychválené, nikdy vás zo zácpy nevyliečia, a čím viac liekov užívate, tým ťažšie bude liečenie zácpy. Odvar slivkový, do ktorého dáme niečo sennových listov je odporúčania hodný, avšak najlepšou lekárkou i tu je matka príroda, ktorá má



OBRAZ 288—A.

Obraz 288—A vyobrazuje črevá počas zácpy. Zbytky, ktoré by maly byť vyprázdnené, zostávajú v črevách, následkom čoho robia sa gázy, všetko sa kvasí, celý systém trpí, čo má obyčajne zlé následky.

mnohé a mnohé lieky proti zácpe v lesoch a preto každý by mal sa usilovať, aby nielen vždy na lekárskom pokrme žil, ale aby si sám pomáhal podľa zákonov prírody a nikdy sa nezklame.

8) Prevarte dve kvarty vody, dajte do nej trochu bieleho mydla, vlejte vody do striekačky (Fountain Syringe) a urobte si klistýr hneď pred spaním, ale klistýr sa nemá brať hneď po jedení. Voda vyčistí črevá lepšie než jakákoľvek medicína, nestojí vás ani centa, krem trochu času a zaiste uznáte polepšenie hneď po vystriekaní čriev. Taká striekačka nemala by chybeť v žiadnom dome. Stojí asi jedon dollár a vydrží za pár rokov.

ZLÁ CHUŤ V ÚSTACH.

Takejto chuti často sa zbavíme odstránením príčiny a častým vymývaním úst teplým roztokom boričnej kyseliny, alebo roztokom obyčajnej kuchyňskej soli.

ZÁHA.

Pálenie záhy je veľmi nepríjemné zlo. U nervosných ľudí, hlavne po jedení, záha je častým hosťom. Pobúrenie žalúdka, alkoholismus, premôženie žalúdka pokrmami, z ktorých robí sa veľa kyseliny, potom kyslé zeleniny, cukrové, mastné, múčne jedlá, udenina atď. vyvolávajú často pálenie záhy.

Liečenie:—V prvom rade možno užiť hneď po každom jedení asi pol lyžičky Sody (Soda Bicarbonate) v pol poháre vody rozmiešanej. Soda zastaví záhu na istý čas. Človek má sa držať ostrej životosprávy, to jest zadržať poriadok v jedení. Netreba požívať ťažko ztraviteľné, tlsté, múčne, kyslé pokrmy; nepiť alkoholické nápoje a nepáliť tabak, cigary a cigaretle a záha prejde.

2) Blahodárne účinkujú nasledujúce veci: Šťava z jalovcu alebo čaj z centarii, prevarené mlieko užívané po každom jedení, alebo cukrová voda užívaná ráno na lačno.

3) Pri rýchlych záchvatoch môže pacient užiť Hoffmanských, Baldria-

nových alebo Karmelitských kvapiek; jestli tých nieto po ruke, káfrový špiritus tiež pomáha. Alebo:

4) Užiť lyžičku na prach potlčeného dreveného uhlia tri razy denne.

ZAPÁLENIE JAZYKA.

Niekedy zapáli sa jazyk a opuchne tak, že chorý ani hovoriť, ani prehltávať nemôže a keď sa mu rýchle nepomáha, môže sa zadusiť, lebo konečne i dýchanie stane sa nemožným.

Liečenie:—Tu veľmi dobre účinkuje ľad. Malé kúsky ľadu vo veľkosti lieskového orecha kladú sa jeden za druhým na zapálený jazyk. Keď by ľadu nebolo po ruke (ako v lete), môže sa upotrebiť zimná voda. Môžu sa dávať na krk zimné obkladky a síce takto: Na štvoro složený a v zimnej vode vykrútený ručník priloží sa na holý krk a po vrchu obviaže sa vlnenou šatkou. Ľad a zimné obkladky mnohým pomohly. Jestli by sa nemocný nachádzal v nebezpečenstve zadusenia, musí sa podať operácii priedušnice; po takej operácii môžeme mať nádej, že sa mu polepší.

ZAPÁLENIE LYMFOVÝCH ŽLIAZ (NÁHLE).

Najzretelnejším príznakom tejto nemoce je červený čík (šram), ktorý sa ťahá od zapáleného miesta ku najbližšej skupine lymfových žliaz. Pri poranení ruky ťahajú sa tieto rudé, pri dotyku veľmi boľastné, číky zretelne od zápäste ku lymfovým žlazám loketným a v ťažších prípadoch až ku lymfovým žlazám v podpazuší. I to malé, docela nepatrné a sotva viditeľné poranenie, na príklad bodnutie nečistou ihlou, stačí úplne, aby vyvolalo zapálenie lymfových žliaz.

Liečenie:—Zachvátená časť má byť v pokoji; aby vyššie ležala než ostatné telo; prikladať studené, mokré obkladky; jestli by hniloba žliaz nastúpila, v tomto páde prikladať máme teplé obkladky z ľanovej kaše a konečne nabehlina musí sa prerezať a každý deň čistým plátnom obväzovať, kým sa docela nezahojí.

ZAPÁLENIE LYMFOVÝCH ŽLIAZ CHRONICKÉ.

Chronické vredy lymfových žliaz, ktoré často vidíme u detí úbohých tried, sú v úzkom spojení so škrofľami, avšak nemáme všetky chronické nabehliny považovať ako príčiny škrofľov, poneváč všeobecná nedostatočná výživa, anglická nemoc a chronické lišaje nezriedka vyvolávajú dlhotrvajúcu vredovitosť žliaz.

Liečenie:—Hlavná vec, aby sme ustálili nemoc, to jest aby sme dokonale vedeli príčinu nemoce, z jakej nemoci pochádza a potom sa chytiť do pôvodnej nemoci a tú liečiť. Často čistota, pravidelné kúpanie, silná výživa a pobyt na čerstvom vzduchu vystačia. Liečenie môže byť to samé ako pri škrofľach, avšak dobre je poradiť sa svedomitého lekára.

ZAPÁLENIE POBRUŠNICE.

Pobrušnica je útla, vlhká blana, pokrývajúca nielen vnútornú stenu

brušnej dutiny, ale i veškeré útroby (vynímajúc ľadviny, zadný oddiel pečene a dolný konec konečníka), ktoré navzájom spojuje a tak ich v polohe chráni. Zapálenie tejto blany je nielen veľmi boľastná, ale i veľmi nebezpečná nemoc. Príčiny zapálenia pobrušnice sú rôzne. Tak ku príkladu: zvonkajšie poranenie, jako bodné a strelné rany, brušnými stenami prenikajúce, môžu vyvolať zapálenie pobrušnice. I operácia stáva sa mnohoráz len preto nebezpečnou, poneváč lekár musí nožom otvoriť brušnú dutinu, pri čom môže sa vyvinuť zapálenie pobrušnice. Ďalšími príčinami môžu byť aj iné nemoce ako ku príkladu nemoce pečene, mechúra, ľadvín a zvlášte vaječníkov a materníka, lebo materník a časť vaječníkov sú v priamom spojení s pobrušnicou a preto zapálenie týchto orgánov môže prejsť i na pobrušnicu. Najväčšie nebezpečenstvo zapálenia pobrušnice u žien je počas pôrodu a počas horúčky rodičky; tá úžasná nemoc šestonedelia nie je nič iné než ťažké horúčkové zapálenie pobrušnice, ktoré prinieslo mnohé ženy o život v tom najpeknejšom veku.

Príznaky:—Té nemoce neprichádzajú v záchvatoch, ale sú trvalé; najistejším príznakom tejto nemoce je prudká boľasť, ktorá z počiatku obmedzuje sa na jednom mieste, ale potom sa šíri po celom bruchu, pri každom hmate, alebo tlaku na brucho, ba i pri každom záchvatu tela (kašeľ, kýchnutie) stupňujú sa boľasti až k nevydržaniu. Okrem bôľu nastúpi i nadutie brucha následkom nahromadeného sa v ňom plynu; nemocný vracia pokrmy, ktoré nedávno zjedol; vyvracané hmoty sú zelené, žlčovité, smrdiace.

Stolica tvrdá; jazyk suchý a špinave obklopený; nemocný má veľkú žížeň a škrkanie v bruchu; teplota sa dvíha; dýchanie je rýchle; všeobecná slabosť opanuje nemocného; tvár bľadne, oči sú zapadnuté do hlavy; na koži pokazuje sa studený lepkavý pot; nemocný je nepokojný, nemá chuti k jedlu a malátnosť ho opanuje.

Liečenie:—1) V prvých dňoch najlepšie je prikladať studené obkladky a zameniť ich tak skoro, náhle počínajú byť teplé (Viď Priessnitzov obklad). Proti vracaniu a proti veľkej žížni možno dávať nemocnému malé kúsky ľadu, ktoré sa rozpúšťajú v jeho ústach bez kúsania. Okrem toho môžeme mu podávať trochu studeného mlieka a koňaku (brandy); výživa musí byť tekutá, ku príkladu trochu mäsitej polievky, kakao s vajcom, svetlej kávy alebo čaju. Poneváč nemocný nemá chuti k jedlu, netreba ho k tomu nútiť.

2) Kúpte v lekárni:

Tincture of Aconite root	10 (ten) drops
Aqua dest.	5 ounces.

Dávka na počiatku: jednu lyžku každú pol hodiny. Keď sa stav polepšil, dávajte jednu lyžku každé tri alebo štyri hodiny.

3) Dobré služby koná v tej nemoci morphium a opium.

Poneváč ale tieto silné lieky len lekár môže predpísať a len pod jeho dozorom môžu byť dávané nemocnému, preto jestli je možno najlepšie je poslať po lekára. Jestli nemocný dožije do 4-ho—5-ho dňa, potom môžeme dúfať, že sa vyzdravie. Pri chronickom zapálení pobrušnice možno dávať nemocnému klistýr, jestli trpí na zácpu, ale i tu treba sa poradiť lekára.

Doba hojenia (rekonvalescencia) nesmie byť príliš prerušená. Nemocný potrebuje ešte šetrenia za viac mesiacov.

ZAPÁLENIE SLEPÉHO ČREVA.

Za dávnych čias ľudia zomierali na boľasti v bruchu a nikto nevedel (ani sami lekári), že vlastne čo bolo príčinou smrti. Jedni mysleli, že boli otrávení; druhí, že mali krče, katár alebo niečo iného a z toho, že zomreli. Vskutku však mnohí z takých nešťastníkov zomreli na zapálenie slepého čreva, čili na zapálenie slepej "kišky" (Appendicitis). Ačpráve vo väčšine prípadov nejde o zapálenie samotného slepého čreva, ale o zapálenie červovitého jeho výrostku, ktorý vyzerá ako malý prst, obe choroby robia ťažkosti trpiacemu človečenstvu a mnoho ráz končia smrťou. Ten malý výrostok môže sa zapáliť buďto keď niečo tvrdého do neho zájde, ako kôstky z ovocia atď., alebo môže sa zapáliť i následkom nezáživnosti, zácpy a iných príčin.

Príznaky:—Zapálenie počína sa s horúčkou, tlakom na okolí slepého čreva, pravá časť opuchne a tú opuchlinu možno ohmatať medzi pupkom a klbom pravej nohy; nemocný cíti ohromné boľasti, že sa toho ani dotknuť nemožno, k čomu nastáva vracanie, zácpa a niekedy behačka. Zapálenie môže byť aj chronické, pri tom boľasti sú tiež veľké, lež nie také, ako pri náhlom zapálení. Tu o istý čas boľasti prejdú, a nemocný cíti sa dosť dobre.

Liečenie:—Poneváč podkladom zapálenia slepého čreva je skoro vždy stavenie sa a zhustenie obsahu črevného, treba sa usilovať, aby sa tomu staveniu odpomohlo. Mnohí užívajú po dvoch až do 4 lyžiek olivového oleja a iní zase klistýr a síce v takom páde, jestli zapálenie nezašlo aj na pobrušnicu; ale kde je horúčka veľká a teplomer pokazuje 40° C., tu potom najlepšie je, jestli necháme nemocného v pokoji a pre miernenie boľasti dávame opiové kvapky (dľa predpisu lekára), aby sa takým spôsobom nemocný utíšil.

2) Priessnitzové obklady na pravú stranu brucha majú sa prikladať a náhle sú trochu teplé, hneď musia byť zimnými zamenené. To sa má robiť neprestajne za dlhší čas. Ztrava má byť tekutá, ako polievka (slabšia) a mlieko; piť možno dávať vodu alebo lemonádu.

3) Jestli sa zavčasu užije kolikového koreňa (Dioscorea Villosa), ten prostriedok tak rečeno je neomýlnym. Ostrý bôľ v nižnej pravej časti brucha môže byť zastavený extraktom kolikového koreňa. Kúp si v lekárni hneď na počiatku záchvatu, keď cítiš, že máš hodný bôľ v pravom boku a na tom mieste nabehne opuchlina ako vajce, **Fluid Extract of Dioscorea Villosa,** naplň pohár asi dve tretiny vodou a do tej vody daj jednu malú lyžičku z extraktu a dobre rozmiešajúc užívaj z tej miešaniny po jednej lyžičke každú pol hodinu, kým bôľ neprestane. Dr. Halle z Chicaga hovorí, že kolikový koreň užívaný ako je vyššie opísano, je najlepším prostriedkom proti zapáleniu slepého čreva. Okrem toho prikladať studené obkladky na brucho ako sme to opísali pod č. 2.

4) Jestli je zapálenie veľmi nebezpečné a vidí sa, že nemocný veľmi klesá, tu potom nieto inej pomoci ako operácia.

Poznámka: Pisateľ tejto knihy trpel na zapálenie slepého čreva tri ra-

zy a ačpráve lekári, vyjmúc jedneho, radili operáciu, pisateľ sa jej nepodrobil. Liečenie pozostávalo z ľadových obkladov na zachvátené miesto, z olivového oleja a pokoja v posteli. Posledný nápad bol asi pred 14. rokmi, od toho času držal sa prísnej diety. Pisateľ jie **len raz na deň a síce večeru, ráno šialku kávy a na obed pohár studenej vody.**

ZAPÁLENIE SLEZINY.

Zapálenie sleziny je zväčša príznakom dajakej druhej nemoci, avšak môže sa vyskytnuť i poranením, úrazom, hodením, spadnutím atď. Hlavné príznaky zapálenia sú: ťažkosť, nadutosť, tupá boľasť na okolí sleziny, nezáživnosť a iné.

Liečenie:—1) Dr. Andrews predpisuje nasledujúci liek:

Tinct. Uvedaliae	½ ounce
Aquae	3—¼

Dávka: Lyžičku štyri razy na deň.

2) Dr Lyon odporúča nasledujúcu masť:

Iodoformi	45 grains
Extr. Belladonnae	1 drachm
Ol. Mentn. Pip.	10 drops
Adipis Lanae	2 ounces.

M. Tou masťou namažú sa zachvátené miesta ráno a večer.

ŽABA.

Žabou menujeme otok na spodku jazyka. Otok jazyka môže byť niekedy tak veľký, že zaplní celé ústa a pri tom napuchnutý jazyk je nahor obrátený. Ten otok povstáva následkom nahromadenia sa pod jazykom slizovitej šťavy, pri čom sa slizná blana vypúli a ústa preplní.

Liečenie:—V takých pádoch treba ísť k lekárovi; ten blanu trokarom prepichne a tekutinu vypustí; potom zastrekne trochu jodovej tinktúry do vnútra a nechá to tam za minútu, po čom žaba sa obyčajne v krátkom čase zahojí.

ŽALÚDKOVÉ VREDY.

Vredy žalúdkové nachádzajú sa na stenách žalúdka a hoja sa pomaly. Vredy ničia krvavé telieska a zapríčiňujú výlev krve zo žalúdka. Boľasti sú veľmi trapné a podobajú sa bôľu zubov. Obyčajne ťažoba a bôľ žalúdka pri užívaní pokrmu sa zväčšujú. Objavuje sa aj vracanie, niekedy s krvou, čo neomýlne zistí vredy žalúdka. Taká krv je temná, brunatná, — kdežto krv pľúc je jasno-červená.

Liečenie:—1) Pokoj, to jest: ľahnuť si do postele. Mokré obkladky.

2)	Argenti Nitratis	6 grains
	Extr. Hyosciami	12 grains.

M. For 30 pills. Jednu pilulku tri razy denne.

Jestli krvácanie sa zväčšuje a skoro pri každom vracaní dá sa krv videť, najlepšie je poradiť sa s dobrým ránhojičom.

IX. KNIHA

Nemoce dýchajúcich ústrojov

a ich liečenie



OBRAZ 288. INHALATOR.

Obraz znázorňuje nástroj "Inhaler" alebo "Inhalátor", pomocou ktorého vdýcha sa para alebo akákoľvek prchavá látka pre liečivé účele.

Chceš žiť dlho na tom svete?
Vdychuj vzduch v zime i v lete,
Ale čistý, nezhubený,
Ak chceš mať život blažený!

NIEČO O PRECHLADNUTÍ.

Čerstvý vzduch je najlepším a najlacnejším krvočistiteľom.

Príroda naložila nám, aby sme v povetrí žili, ale našim mudrovaním vidíme v tomto živle — v povetrí — akési chyby, lebo vždy nám niečo chybí, to prílišné teplo, to zima, to vlhkosť, to sucho, to silný vietor alebo nedostatok povetria. Nemôžeme sa spriateliť s prievanom, zamkýname sa do izieb, musíme obloky zapečatiť, aby sa vraj deti neprechladily — to sú rozkazy otcov a matiek, to uznávajú za svätú povinnosť v domácnosti. Takým spôsobom prievan, bez ktorého predsa povetrie obnovované byť nemôže, stane sa pre mnohých ľudí prameňom rôznych chorôb.

Mnoho sa hovorí o prechladnutí, — ale prečo nehovorí sa i o rozhrievaní, z ktorého tak často vyniká konečná zima — smrť?

Moderní (terajší) lekári sú presvedčení, že vlastne strach pred prechladnutím je prameňom mnohých nemocí a pravé liečenie týchto obáv nie je v ich moci. Isté je, že prechladnutie jestvuje, ale často prehnaná obava chorobu uskutoční alebo pohorší. Kto nebol predbežne prílišne rozohriaty, ten sa ľahko neprechladí. Pohovorme si o rozhrievaní a chladení.

V horúčkových nemociach každý lekár báda stupeň tepla teplomerom (to meranie tepla mal by si osvojiť i nelekár). Zdravé telo pokazuje priemerne deväťdesiatosem i pol stupňov tepla dľa Fahrenheita a počas horúčky teplota môže vystúpiť vyššie a môže zase rýchle i sostúpiť. Ľudské telo v pravidelnom stave, ako dokonalá samočinná pec, usporiaďuje sa svojou vlastnou teplotou a síce takto:

1) Palivo leží v žalúdku, zkadiaľ rúry (črevá) berú pokrmy a nápoje na prerábanie. Čo nebolo spotrebované, odchádza z tela ako výkaly a síce cez dolné, najhrubšie črevo: konečník.

2) Mechy prievanové (pľúca) vťahujú z povetria kyslík, ktorý je potrebný v ľudskom tele na spaľovanie pokrmov, — a vytisnú uhličitú kyselinu von; uhličitá kyselina, ako už vieme z Fisiologie, povstáva následkom prepaľovania. V tej práci pomáhajú pľúcam potné žlazy kožné, ktorých činnosť stanoví **druhé dýchanie** cez kožné dierky — póry.

3) Teplý životný (caloric) ustavične vyrábaný v tele pálením pokrmov, zostane rozchvátaný najprv vtlačením cez srdcové svaly do tepien, zatým cez čo raz tenšie a tenšie rozvetvenie žíl až do pokožnej sieti vlásečníc. Takým spôsobom za každým tepom (puls) pribýva všade čerstvý teplík, žalúdok, pľúca a tepny spravujú rozhrievanie a koža i vlásečnice slúžia na ochladenie, ktoré je vlastne v spojení s **prechladnutím.**

Ochladenie je v istej miere potrebné, aby sa nenahromadilo v ľudskom tele primnoho tepla. Telo má vlastnosť potenia sa, t. j. oddávania vody v miere vnútorného vyrábania sa teplíka. Rovnako i pľúca, okrem uhličitej kyseliny, vydychujú tiež i vodu, jako to vidíme v zime, keď rýchle ochladený vzdych vychodí jako para. Vtedy možno riecť, že pľúca sa potia. Následkom toho v zatvorených a ľuďmi preplneným izbách z vydýchaných nimi výparov, usadne sa na oblokoch a stenách vlhkosť.

Tak isto na pokrytých čiastkach nášho tela nahromadí sa tým viac potu, čím viac oblek prekáža jeho vyparovaniu a čo sa nezmestí na koži, to prejde do bielizne, ktorej vlhkosť (mokrosť), potením spôsobená, pričiní sa do nepravidelného ochladenia t. j. do **prechladnutia, najprv kožného povrchu a potom i rozmanitých údov.**

Hovorí Dr. P. Niemeyer: "Choroby prechladnutím zapríčinené, nielen sú vôbec známe, ale často, keď nevieme príčinu dajakého trpenia, tak obyčajne hovoríme, že musí to byť PRECHLADNUTIE. A čo je prechladnutie? Prechladnutie je nič iné, ako ochladenie tela škodlivým spôsobom pre zdravie, a poneváč pri pravidelnom rozhrievaní a ochladení, **posledné odbýva sa na povrchu kože, zatým i prechladnutie môže prísť jedine zvonku, t.j. cez kožu a nikdy neprechladíme sa bezprostredne z pľúc, alebo zo žalúdka, ba ani zimnými nápojami."**

ANGINA.

Angina je nič iné, ako zapálenie v hrdle a spôsobí boľasti pri prehltovaní. Sú ľudia, ktorí pri najmenšom prechladnutí trpia na tú nemoc. Počína sa obyčajne horúčkou, za tým nemocný tratí chuť k jedeniu, trpí na veľkú žížeň a pozdejšie i kašeľ trápi človeka.

Liečenie:—1) Pri tejto nemoci hlavná vec je, aby stolica bola voľná. Môže sa užívať niektorý z preháňacích čajov, do ktorého i pár sennových lístkov dáme; keď nemáme po ruke žiadneho rastlinného prostriedku, môžeme horkú soľ užívať (asi jednu lyžku v poháre vody rozmiešať a vypiť). Studené obkladky okolo krku, vymývanie hrdla so šalviovou vodičkou, potom nadobudnuť si dobrý liniment a tým natierať hrdlo a krk.

2) Repa tiež sa môže užívať a síce takto: Koreň repy sa rozkrája na drobné kúsky a varí sa vo vode. S tým odvarom treba vymývať (gargarizovať) hrdlo viac razy denne. Alebo:

3) Upiecť tri cibule a náhle zmäkly, rýchle ich olúpeme a váľkom rozvaľkáme. Rozváľkanú cibuľu dáme do šatky a priložíme na hrdlo. Obkladok má byť tak teplý, jako len môžeme vydržať, potom má byť dosť dlhý a široký, aby pokryl celý krk od ucha do ucha a nechá sa tam deň a noc. Po 24. hodinách treba ho zameniť čerstvým obkladom, pri čom spotrebovaná cibuľa nemá sa viac razy upotrebiť.

4) Ako kloktadlo môže sa upotrebiť i ibišový čaj, alebo roztok z bieleho liadku.

ASTHMA (ZÁDUCH — DÝCHAVICA).

Málo ktorá choroba pôsobí takého trápenia, ako záduch, čili asthma. Pri mocných záchvatoch zdá sa, akoby sa nemocný mal zadusiť. Asthma vyskytuje sa i v mladom i v pokročilom veku a najviac napáda také osoby, ktoré majú od narodenia slabé ústroje dýchacie, slabú chrbtovú kosť, náchylnosť k nervovým chorobám a hysterii. Zo záduchu možno dostať aj iné pľúcne a hrdlové nemoce; i suchoty často pochádzajú od záduchu.

Príznaky:—Veľká ťažkosť dýchania; nervové (čuvné) rozdráždenie; mdloba a závrat; dych stáva sa ťažším a tak sa vidí, ako by sa chorý dusil

a preto sa bojí ľahnuť do lôžka; zdá sa mu, že v izbe nieto dosť povetria, nemôže spať, otvorí obloky a dvere, aby viac dýchať mohol, ale i to nepomôže; oči sa vytreštia, žily na čele sa napnú; hlas je chripľavý; moču mnoho ide, ktorý je bezbarevný; dych pískavý, hlasný.

Liečenie:—1) Dobre je prikladať na prsia teplé cesto zrobené z horčičnej múky (mustard); hneď pred záchvatom močiť nohy v teplej vode, a piť čaj z akejkoľvek liečivej rastliny, aby sa nemocný potil. Po vymočení nôh treba ich dobre poutierať na sucho, natiahnuť vlnené punčochy, obuť sa a chodiť po izbe. Jestli k tomu nemocný dýcha pomaly a hlboko, v mnohých pádoch záchvaty prestanú.

2) Kúrenie (fajčenie) listov z blahovestníka (Eucaliptus) mnohým pomohlo.

3) Jesť tri alebo štyri citrony na deň.

4) Smiešaj štyri lyžky medu s dvoma lyžkami ricinového oleju (castor oil) a užívaj po jednej lyžke ráno i večer.

5) Dr. Cleland predpisuje proti asthme Extract z Grindelie (Fluidextr. Grindeliae robustae), z ktorého užíva sa od 15 do 30 kvapiek na cukre alebo s vodou tri razy denne. (K dostaniu v lekárňach.)

6) Dr. Wood odporúča čaj zo suchých kaštanových listov. Zrobí sa čaj a užíva sa po lyžke každé ráno na lačný žalúdok. Dr. Barthlow predpisoval:

Potassium Bromide	1 unciu
Potassium Iodide	½ uncie
Vody	4 uncie.

Dávka: Jednu lyžičku ráno, v obed i večer.

7) V lekárňach možno kúpiť prášky, ktoré obsahujú Stramonium; také prášky dajú sa na horúcu pľachu a potom dym sa vdýcha nosom a ústami.

8) Konečne podáme ešte recept slávneho doktora Greera; dajte si pripraviť v lekárni nasledujúci liek:

Tr. of Lobelia	5 drachms
Fl. Extr. of Cramp Bark	2 drachms
Essence of Ginger	1 drachm.

Dávka: Užijte 5 kvapiek vo vode každých desať minút tak dlho až polepšenie nastúpi.

Spomneme ešte jeden druh asthmy asíce:

SENNÁ ASTHMA ALEBO SENNÁ HORÚČKA.
(Hay Fever.)

Tá nemoc obyčajne mučí ľudí od júna do septembra a vyskytuje sa vdýchaním pelu alebo prášku z kvetín a sena; počína sa veľkým nastydnutím hlavy, k čomu druží sa sopľavosť nosa a ťažké dýchanie. Dobre účinkuje inhalácia (vdychanie) prášku zo sulfátu chininy.

Sú ešte iné formy asthmy, avšak té opísali sme na iných miestach.



XXXI. tabuľka. Lekársky prístroj (aparát) ku liečeniu hrdla a nosa.

BÔĽ V HRDLE.

Jeslti bôľ hrdla pochodí od prechladnutia, katáru alebo kašľu, dobre pomáha čaj zo šalvii s dodatkom trochu medu a octu. Užíva sa po jednej jedacej lyžke viac razy denne.

Jestli pri bolení hrdla cítime škrabanie a hltanie robí nám boľasti, príčinou toho môže byť zapálenie hrdla, pri čom i mandle nabehnú, niekedy i jazyk opuchne tak, že nemocný ledva môže ústa otvoriť. V takom páde složíme ručník na štvôro, omočíme ho v studenej vode, vykrútime, priložíme na holé hrdlo a obviažeme suchou vlnenou handričkou. Keď by sa stav nemocného do rána nepolepšil, treba potreť v hrdle všetky nabehliny (temnočervené miesta) pekelným kameňom (Lapis infernalis) — po anglicky caustic stone); to si môže nemocný aj sám zrobiť pred zrkadlom a síce tak: otvorí ústa, jednou rukou stiskne jazyk pomocou lyžičnej rúčky a druhou rukou drží kameň a všetky červené miesta ním potre. Kde je možné, nech to urobí lekár.

2) Roztopiť hovädzí loj, roztrieť ho na flanelovej handričke, na vlnenej punčoche alebo na brunátnom papieri a priložiť za tepla na hrdlo.

3) Proti zachrípnutiu u rečníkov pomáha arniková tinktúra (Tincture of Arnica). Dáme do šialky vody 5 kvapiek tinktúry, pomiešame a z tej miešaniny užívame jednu lyžičku viac razy denne.

4) Vezmi hrsť šalvie do hrnca, nalej na ňu pint vody a var za 10 minút; potom preceď a dodaj do odvaru lyžku medu i lyžku octa, rozmiešaj to dobre a potrebuj ako kloktadlo na vymývanie hrdla.

5) Daj na misu medu; do medu pridaj pšeničnej múky, jeden žltok z vajca a kúsok masla. To všetko dobre rozmiešaj tak, aby z toho hustá

masť bola. Natri masť na plátenko, prilož okolo krku (hrdla) a obviaž vlnenou šatkou. Asi po dvoch takých obkladoch bôľ hrdla zmizne.

KAŠEĽ.

Kašeľ nemôžeme považovať za nemoc, ale len za príznak daktorej nemoce. Ako sme už pri anatomii pľúc spomenuli, pľúca sú veľmi delikátne ústroje a z jakejkoľvek príčiny, ku príkladu dýchaním dymu, prachu, sirky atď. môžu byť podráždené. V pľúcach môže sa nasbierať mnoho šliamu, ktorý potom dráždi pľúca a pri odlučovaní toho šliamu človek musí kašľať. Pri nepatrných chorobách kašeľ sám od seba prestane, náhle sa choroba vylieči; ale kde je kašeľ príznakom zapálenia pľúc, záduchu a iných pľúcnych chorôb, v tomto páde stane sa kašeľ povážlivejším a človek nemá odkladať s liečením. Najprv teda treba sa vyliečiť z tej choroby, ktorá je príčinou kašľu a vtedy i kašeľ zmizne.

Liečenie:—1) Kvapky proti kašľu (Cough Drops):

Alcohol	1 unciu
Anisového oleja (Oil of Anise)	1 lyžičku
Mandlového oleja (Oil of Almond	1 lyžičku
Balsámu tolutanského (Balsam of Tolu	1 lyž.
Balsámu smrekového (Balsam of Fir)	1 lyž.

Všetko sa dobre smieša a užíva sa po 5—10 kvapkách na cukre.

2) Vezmi šialku ľanového semena a namoč ho cez noc vo vode. Ráno postav na oheň dve kvarty vody s pol šialkou rezaného sladkého koreňa (Licorice root) a štvrť funta hrozienok a nechaj to za čas variť. Potom dodaj k tomu ľanové semeno i s vodou, v ktorej semeno moklo a var ešte za pol hodiny. Konečne preceď všetko a do precedeniny dodaj trochu citronovej šťavy a cukru.

To sa pije cez deň studené a večer pred spaním šialočku, ale dávka má byť večer teplá.

3) Vezmi pár zemiakov (bandurky), oškrab, vymyj a var ich jako obyčajne. Do scedenej vody daj ešte viac vody a kandisového cukru a var ešte za chvíľku. Z toho odvaru pije sa po tri šialočky denne.

Ďalšie predpisy najdeš v "Domácej Lekárni" (Viď obsah).

KATÁR HRTANA NÁHLY.

Tá nemoc povstáva od prechladnutia, napáda hrtan a môže sa vyskytnuť s katárom sliznej blany priedušnice. Príznaky tejto nemoce sú zachrípnutie, niekedy napuchnutie, zapálenie a súženie hrtana, z čoho môže povstať zadusenie; k týmto príznakom druží sa i triaška, horúčka, kašeľ a silné vylučovanie hnisu.

Liečenie:—Pacient nech si ľahne do postele a nech málo hovorí; kúrenie má sa zastaviť, lebo kúrenie dráždi hrtan; na krk prikladajú sa Priessnitzové obklady (Viď "Obklady Priessnitzové") a na prsia tiež prikladáme obklady, lebo zmierňujú kašeľ a uspokojujú nemocného. Hlavná vec, aby sa nemocný dobre vypotil, k čomu používame niektoré na pot predpísané

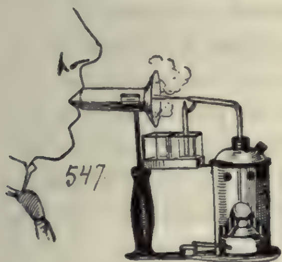
čaje. Dobré služby robí inhalácia horúcej pary (Inhalácia znamená vdýchanie, páchanie horúcej pary); proti kašľu užívaj ktorýkoľvek protikašľový liek alebo miešaninu, z ktorej si čaj zrobíš. Viď obsah a "Domácu lekárňu".

KATÁR HRTANA CHRONICKÝ.

Chronický katár hrtana napadá nielen dospelých, ako si to mnohí myslia, ale aj staršie deti, a to častejšie deti veľkomiest, než deti žijúce na dedinách. Príčinou toho môže byť znečistený vzduch továrňami, prachom a dymom. Okrem toho dôležitým faktorom chronického katáru hrtana je všeobecný vývoj tela na základe krtíc (škrofle), nedokrevnosti a anglickej nemoci. V staršom veku tá nemoc napadá zväčša pohlavie mužské a príčinou toho je silné kúrenie, nemierne požívanie liehovín atď.

Príznaky:—Jako starí tak mladí pacienti cítia akési škrabanie v hrdle, ktoré ich dráždi ku kašľu; u dospelých vyhadzujú sa uzlovité hrboľky vo velikosti špendlíkovej hlavičky na zadnej strane hrtana; u detí zväčšujú sa mandle, ktoré snáď sú príčinou katáru, poneváč tie deti mávajú vo dne i v noci ústa otvorené, nasledovne slizná blana v hrtane vysýcha.

Liečenie:—1) Liečenie riadi sa podľa základnej príčiny choroby. Jestli sa jedná o nedkorvnosť alebo škrofle, treba sa starať o zmenu vzduchu, jestli to hmotné pomery dovolia. Vdýchanie nosom je veľmi pomáhajúce. Okrem toho radí sa vyplachovanie (gargarizovanie) úst a hrdla teplou vodou, do ktorej dáme trochu kuchyňskej soli.



OBRAZ 547.
Vdýchanie teplého vzduchu.

2) Dobré služby koná inhalácia prevádzaná dva razy denne nástrojom ako to vidíte na obraze číslo 547. Do vody možno dodať trochu jodovej tinktúry, kamencu (Alum) alebo triesloviny (potash). Kto nemôže si kúpiť nástroj k inhalácii, ten nech dá horúcej vody do hrnca a nech vdýcha paru do seba. Ďaľšie recepty vid v obsahu.

KATÁR NOSA NÁHLY.

Katár nosa môže povstať od rýchleho prechladnutia tela, od mechanického podráždenia na príklad vdýchaním prachu, dymu, vlhkosti atď.

Príznaky:—Najnepríjemnejším príznakom katáru nosného je výtok z nosa, k čomu družia sa boľasti hlavy, väčšia-menšia horúčka a niekedy môže ísť i o chorobotvorných zárodkoch v nose. Náhly katár obyčajne sa sám vylieči; u detí je povážlivejší a náhle dieťa počína chrápať a kašľať, máme sa starať, aby katár nezašiel dolu do priedušnice, z čoho by mohly povstať ťažké choroby.



OBRAZ 290.
Vymývanie nosa pomocou lyžky a solnej vody.

Liečenie:—1) Poneváč sú ľudia, ktorí pri najmenšom prechladnutí trpia na náhly katár nosa, takým sa radí, aby sliznú blanu v nose otužovali a síce tak: Ráno zapustí sa niekoľko lyžičiek studenej vody do nosa pri čom jedna dierka nosa sa zapchá a voda sa zapúšťa tak, aby vnišla až do úst a potom sa vypľuje; to sa môže robiť i so striekačkou, aká sa predáva v lekárňach po 25 centov. Najprv vymyje sa jedna dierka, potom druhá a to sa robí ráno (i večer nezaškodí). (Viď obraz 290.) Malé deti treba položiť do postele a keď sa pri katáre i horúčka pokazuje, prikladajme studené obkladky na prsia a dávajme mu piť čaj z bazy.

2) Dr. Beach radí, aby sa potreboval borax pri liečení katáru takto: Rozpustí sa jedna lyžka boraxu v jednom poháre vody a sa dobre rozmieša. Z toho dáme na dlaň a ňucháme nosom asi 5—6 ráz denne.

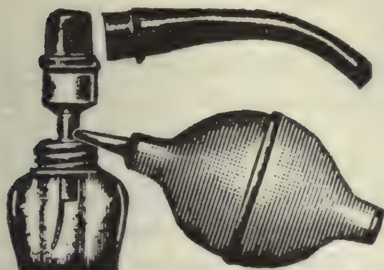
3) Dobré služby robí soľ rozpustená v mlieku jako sme to pri chrípke opísali (Viď obsah "Chrípka").

KATÁR NOSA CHRONICKÝ.

Podkladom chronického katáru je nadutá mandľa, cudzé telieska v nosovej dutine alebo tvorenie sa novotvarov, tak zvaných polypov, to jest nevinných výrastkov, ktoré sa v nose tvoria a robia ťažkosti pri dýchaní tak, že človek nemôže cez noc dýchať a tak rečeno stále má ústa otvorené. — Jestli katár trvá za dlhšiu dobu, vychádza z nosa smradľavý zápach a síce preto, lebo sa soschlé strupy sliznej blany pôsobením bacillov rozkladajú. Ale zápach môže byť príznakom i chorôb syphilistických a tuberkulosnych v nose a preto radíme, aby v takom stave, kde je katár predlžený a počína byť trápnym, privolal sa lekár, ktorý potom ustáli o čo sa jedná. Mnohí ztratia čuch na vždy alebo na čas a síce preto, lebo tá časť sliznej blany, v ktorej rozprestriera sa čuchový nerv hore v nosnej dutine, tenší sa, mizne, odumiera.

Liečenie:—Najprv ustáliť nemoc. Výživa má byť silná. Vymývanie nosa roztokom bieleho liadku (Alum) alebo roztokom borovej kyseliny (Boric Acid) a nadmangaňanu draselnatého (Permanganate of Potash) má sa smelo upotrebiť, poneváč spôsobuje zmäknutie strupov v nose, vzpružuje sliznú blanu, umrtvuje bakterie a odstraňuje ošklivý zápach.

Pri tomto katáre môžu sa upotrebiť všetky pri náhlom katáre opísané prostriedky. (Viď obsah.)



OBRAZ 291.

Striekačka na vystrekovanie hrdla alebo nosa.



OBRAZ 520.

Vymývanie nosa pomocou stenovej striekačky.

ROZDIEL MEDZI KRVÁCANÍM ŽALÚDKA A PĽÚC.

Jestli vykašlete kúsok krvavého šliamu, neľakajte sa, lebo také krvácanie nepochodí vždy z pľúc. Krvácanie môže pochádzať z hrdla, z pažeráka, z nosa, ba i z úst. Nasledujúca tabuľka poučí vás o rozdieloch medzi pľúcnym a žalúdkovým krvácaním:

Krvácanie zo žalúdka:	Krvácanie z pľúc:
1) Krv je tmavo-červená.	1) Krv je jasno-červená.
2) Krv je vyvracaná.	2) Krv je vykašľaná.
3) Krv je často smiešaná s pokrmom a sa nepení.	3) Krv sa pení a smiešaná je so slinou.
4) Pred krvácaním cíti človek ošklivosť a ťažkosť v žalúdku.	4) Pred krvácaním cíti človek bôľ v prsiach a ťažké dýchanie.
5) Krv vychodí aj s výkalmi pri stolici.	5) Krv sa nenachádza vo výkaloch.

1) Jestli sa krv častejšie vykašľáva, nemocný má si ľahnuť náhle je presvedčený, že krv pochodí z pľúc. Izba má byť čistá, dobre prevetrená. Nemocný má si prikladať studené obkladky na prsia a prehltať kúsky ľadu.

2) Užívať po pol lyžičky soli asi tri razy denne.

3) Kúpiť si v lekárni nasledujúci liek:

Tincture of Black Cohosh Root 2 ounces
Tincture Sanguinariae Canadensis 2 ounces

Dávka: Jednu kávovú lyžičku každé tri hodiny. Alebo:

4) Užívať na konec noža bieleho liadku každej pol hodiny. Alebo:

5) Terpentýnu po 10 kvapiek každú hodinu.

(Viď "Zastavenie krvácania" a "Domácu lekárňu".)

ROZŠÍRENIE PĽÚC.
(Emphysema)

Pod slovom rozšírenie pľúc, ktoré vysvetľuje výborne podstatu choroby, rozumieme chorobné rozšírenie nekonečného množstva najmenších buniek pľúcnych; preto celý, chorobou napadnutý oddiel pľúcny, utrpí značného rozšírenia. Chronické rozšírenie pľúc je skoro vždycky následkom príliš veľkého namáhania pľúc a napadá takmer výhradne mužské pohlavie. Chronický katár priedušnice, zvlášte u trubačov, kamenárov, učiteľov atď., môže byť hlavnou príčinou tej nemoce. Poneváč trvalým rozšírením pľúc pomaly miznú a rozpadúvajú sa pľúcne buňky a ich útle cievočky a preto i pravá komora srdca sa rozšíri, stav nemocného môže sa zlepšiť, ale vyliečenie je veľmi otázne.

Liečenie—1) Varovať sa každého namáhania pľúc; zmeniť zamestnanie; započať pravidelné a stále liečenie ako je to opísano pri chronickom katáre priedušnice. (Viď obsah "Katár Priedušnice Chronický".) Zdravý vzduch a methodický telocvik pľúc sú veľmi prospešné.

CHRCHLANE — PĽUVANIE KRVI.

Keď daktorá žilka v pľúcach, v priedušniciach a v jej vetvách v hrtane a v zadnej časti úst pukne, človek pľuje krv. Poneváč také krvácanie nepochodí vždy zo samých pľúc, preto netreba sa hneď nastrašiť pri každom chrchlaní trochu krve, kým sa neustáli nemoc. Krv zo žalúdka je temnorudá, takmer čierna, smiešaná so zbytkami pokrmu a nie je penivá. U zdravého človeka môže pľuvanie krve pochádzať z nosa, z hrtanu, z úst, alebo z mandľov a také krvácanie nie je nebezpečné a obyčajne prestáva samé, náhle sa krv odstráni. A naopak, jestli krvácanie má pôvod v pľúcach, krv musí byť zastavená, lebo ten stav je vážnejší a tu potom treba sa starať o rýchlu pomoc. Pri častejšom pľuvaní, keď sa väčšie množstvo krve vypľúva, človek má si hneď ľahnuť a pokojne ležať. Najčastejšie sa to stáva u suchotinárov, kde sú pľúca onemocnelé; ale i tu môže sa stať, že suchotinári, ktorí ani krv nevypľuvajú, horšie sa cítia, než tí, ktorí krv pľuvajú. Stáva sa, že človek vypľúva celú hrču krve; taký stav menujeme **chrchlaním krvi** a môže byť veľmi nebezpečným.

Liečenie:—1) Rozmiešajme jednu lyžku soli v pol pinte vody a užívajme po lyžke každých 15 alebo 30 minút. Ten jednoduchý liek mnohoráz zastaví krvácanie.

2) Užívať šťavu z čerstvých uhoriek po lyžkách pár razy denne.

3) Čaj z rebríčku (Milfoil) užívaný, je tiež veľmi na pomoci. Dávka: Jednu lyžičku každých 5 minút.

4) Nemocný nech leží pokojne a nech nehovorí. Na prsia dávajú sa ľadové obkladky, ale len ľahké, aby nemocnému pri dýchaní ťažkosti nepôsobily. Teplé nápoje sú zakázané. Za pokrm dávajme chorému surové vajcia s cukrom dobre rozmiešané, zimné polievky, studené mlieko a vôbec veľmi ľahkú ztravu.

5) Natierať nohy ručníkom v studenej vode vykrúteným a dávať nemocnému prasličkový čaj dva alebo tri razy denne. (Viď "Praslička".)

ZAPÁLENIE HRDLA NÁHLE.

Náhle zapálenie hrdla vyskytuje sa jako u detí tak i u dospelých ľudí. Skoro vždy počína sa s ťažkosťou pri prehltávaní. Neskoršie pridruží sa k tomu i malátnosť a nechuť k jedeniu, akési škrabanie v hrdle a kašeľ. Okrem hrdla aj iné, súsedné časti, ako mandle, čapek, ohryzok a nos bývajú zapálené, čo prechádza niekedy i na Eustachové rúrky a na ústroje sluchu.

Liečenie:—1) Akonáhle cítime škrabanie v hrdle, priložme studený obkladok na hrdlo a obviažme ho vlnenou šatkou. Obkladok do rana sa zaparí a vytiahne z hrdla zapálenie.

2) Na vyplachovanie hrdla potrebujeme nasledujúci prostriedok: Rozmiešame bieleho liadku (Alum) vo vode a tým vymývame (vypláchneme) hrdlo viac razy denne. Alebo:

3) Môžeme v hrdle zapálené, tmavo-červené časti pekelným kameňom natreť. Nemocný nech si sadne na stoličku, nech otvorí dobre ústa a druhá osoba nech mu potre zapáleniny v ústach pekelným kameňom. To sa stáva bez všetkej boľasti, len na to dávať pozor, aby sa kameň v rukách nezlomil a aby tak zlomený kameň pacient nepolknul. Asi na tretí deň hrdlo je vyhojené. Niekedy také zapálenie môže byť vážnejšie ako ku príkladu keď sa ohryzok zapáli alebo pri záškrtu. Opis týchto chorôb viď v obsahu pod ich menami.

4)	Smiešaj Myrrhovej tinktúry	2 drachmy
	Vody	4 uncie
	Vínneho octu	1 pintu

S tou miešaninou treba hrdlo vyplachovať viac razy denne.

VODNATIEĽKA V PRSIACH.

I v prsiach môže sa vyskytnuť vodnatieľka a niekedy zaplňuje celú stranu prs. Povstáva často zo zapálenia prsnej blany alebo zapálenia osrdia, t. j. mieška, ktorý srdce obklopuje. Tu treba liečiť pôvodnú chorobu, ktorá vodnatieľku zapríčinila a náhle pôvodná choroba sa ztratí i vodnatieľka zmizne. Avšak kde pôvodom vodnatieľky sú suchotiny, tu potom tak rečeno nieto pomoci, ačpráve človek môže žiť za dlhší čas. V tomto páde hlavná vec je, aby sa dávalo nemocnému dobrého, záživného, chutného pokrmu a môžeme mu dať i trocha nápoju. I tu dobré služby konajú močopudné čaje. (Viď obsah.) Masáž kože a teplé kúpele účinkujú veľmi dobre a prospešne.

VODNATIEĽKA KOŽNÁ.

Niekedy nasbiera sa vody pod kožou, takže nohy vyzerajú ako kláty a keď do nich pichneme ihlou, vyteká z nich voda. Pri prechladnutí môže nastúpiť zapálenie podkožných tkanín a v takých prípadoch vodnatieľka zmizne; ale niekedy druží sa taká vodnatieľka pri nezhojiteľných chorobách k vodnatieľke iných údov, a tu potom býva zlým znamením. Jestli sa to stáva u takých ľudí, ktorí cez deň neprestajne na nohách stáť musia, nabehnutie obyčajne cez noc zmizne. Takým ľudom sa radí, aby si nohy dobre

obvíjali fášom alebo majú si kúpiť v lekárni bandáž na obvíjanie nôh. (Viď i Kneippové liečenie.)

Liečenie:—1) Medzi liekami dobré služby koná bazový koreň. Daj za hrsť bazového koreňa do kvarty mlieka, var až bude toho jeden pint a užívaj polovicu ráno a polovicu večer.

2) Kúp dve drachmy náprstníka (Digitalis), daj do pinty vody a nechaj stáť za 20 minút. Potom užívaj z čaju lyžičku každé tri hodiny. Daj pozor, aby si primnoho neužíval, lebo mohlo by ti na škodu byť.

ZAPÁLENIE PRIEDUŠNICE NÁHLE.

Pod slovom bronchitis rozumie sa zapálenie tých rúrok, cez ktoré človek dýcha, to jest, cez ktoré ide vzduch do pľúc (Prieduchy).

Príznaky:—Najprv napadá nemocného suchý kašeľ; nemocný nemôže odpľuť chrachotiny; dýchanie stáva sa ťažším lebo slizná blana v pľúcach je napuchnutá a vylučuje šliam, ktorý i tie najmenšie rúrky pľúcne zapchá. — Chrachotiny nemocným vypľuvané sú riedke, lepkavé, nitkové; neskoršie stávajú sa hustejšími, žlto-zelenkavej barvy. Následkom stáleho kašľu prichádzajú boľasti do prs, hrtana a vôbec zachvacujú celé okolie prsnej kosti. Chuť k jedeniu mizne a horúčka zvlášte večer trápi nemocného.

Liečenie:—1) Nemocný má žiť v zdravom vzduchu a chrániť sa rýchlej zmeny počasia. Má dýchať nosom a nikdy ústami. Chladné obklady na prsia sú výborné. Z liekov môžu sa potrebovať nasledujúce:

2) Vezmi Ľanového semena (Flax seed) .... 1 lyžičku
Brestu (Slippery Elm) .... 2 lyžky jedáce
Križového korenia (Thoroughwort) .... 2 lyžky jedáce
Sladkého koreňa (Licorice root) .... 1 kúsok
Vody .... 1 kvartu.

To sa má variť na miernom ohni za 10 minút a potom precediť. Do precedeného odvaru zamiešaj jeden pint octu a pol funta cukru a nechaj to ešte variť za 5 minút. Dosa: jednu lyžku tri razy denne. Každý by si mal ten liek pripraviť a tým zachránily by sa mnohé životy na svete.

3) Kúp si v lekárni tri uncie Yerba Santa a tri uncie Grindelii. Var té dve rastliny v jednom i pol pintu vody, preceď a dodaj do precedeného odvaru pol funta alebo funt cukru. Dávka za lyžičku 3—4 razy denne.

4) Rozpusť kandisového cukru (Rock Candy) v pálenke, a náhle sa rozpustí, užívaj po skleničke tri razy denne. Možno do pálenky dať trochu pomarančovej kôrky, čo robí liek príjemnejším.

5) Na potlčené slnečníkové semeno nalej toľko medu aby semeno bolo celkom pokryté, var za jednu hodinu, a preceď. K precedenému odvaru dodaj tinktúry z krevného koreňa (Blood root) 2 lyžky a užívaj po jednej lyžičke tri alebo štyri razy denne.

ZAPÁLENIE POHRUDNICE (PLEURISY.)

Pohrudnica (pleura) je lesklá, tenká blana, ktorá obaľuje pľúca ako mešec, potom obráti sa ku vnútornej stene prsnej dutiny a i tú obaľuje.

Najdôležitejšie všeobecné príznaky zapálenia pohrudnice sú tieto: Bôľ hlavy, všeobecná ochablosť, nechuť k práci a k jedlu, pocit boľastného pichania na strane zachvátenej pri každom zakašlaní alebo kýchaní ba i pri prehltaní a dýchaní.

Liečenie:—1) Chorý má si ľahnuť. Okolo celého prsného koša dáme Priessnitzov obklad pri čom máme dať pozor, aby tento obklad siahal až ku ramenu, alebo obalíme nemocného celkom povrchu (prsia i ramena). Obklad má sa zameniť cez deň každé dve hodiny a v noci priložíme naň niečo, aby sa hneď nevyparil. Výživa musí byť ľahká, nápoj sa užíva dľa potreby, to jest, aby žížeň bola utíšená. Okrem toho môžeme dať nemocnému diuretický čaj (močo-pudný alebo slabý obyčajný čaj. Viď obsah).

2) Proti pichaniu v boku prikladať chreňový flajster a síce dva kusy tak, aby celá strana bola pokrytá. Nemocným, ktorí mali zvyk požívať alkoholické nápoje, možno dať málo koňaku (brandy) poneváč sú náchylní k záchvatom slabosti srdca a mdlôb.

3) Professor Scudder odporučuje nasledujúce pokračovanie pri liečení tejto nemoce: Omyjeme nemocného alkalickou vodou (lúhom alebo sodovou vodou) tým predídeme horúčke; na prsia dáme obklady z kukuričnej alebo otrubobej múky a zamieňame ich dva razy denne. Nemocný má byť dobre prikrytý. V lekárni dáme si pripraviť nasledujúci liek:

Tr. Veratrum	1 drachm
Tr. Aconite	20 drops
Water	4 ounces.

Z toho dávame nemocnému jednu lyžičku každú hodinu kým horúčka nepopustí. Na tretí alebo štvrtý deň dáme nemocnému tento liek:

4)	Acetate of Potash	1 ounce,
	Water	1 ounce,
	Symple syrup	2 ounces.

Dávka: Jednu lyžičku každé dve alebo tri hodiny. Tento liek pomáha vylučovať močovinu, ktorá má byť rýchle odstránená náhle sa zformuje. Stolica má byť regulárna, ale varujme sa od silných preháňacích prostriedkov.

Poznámka: Namiesto otrubových alebo kukuričných obkladov, o ktorých sme vyššie spomenuli, dobré služby koná horúcimi suchými otrubami naplnený mešec, ktorý priložíme na prsia nemocného a meníme ho náhle je zimný. Môžeme priložiť na zachvátené miesto i horčicový flajster (mustard) ale tak, že najprv na telo priložíme tenké plátno a na to plátno flajster, to jest, aby medzi pokožkou a flajstrom plátno bolo.

5) Jestli nemocný kašle, nasledujúci liek bude mu pomáhať:

Ammon. Carb.	½ drachm
Aq. Laurocerasi	½ ounce
Syr. Lactucarii	½ ounce
Syr. Senegae	½ ounce
Syr. Tolutani q. s.	4 ounces.

Dávka: Jednu lyžku jedácu každé dve hodiny. (Dr. Matas.)

ZAPÁLENIE PĽÚC.
(Pneumonia.)

Zapálenie pľúc je veľmi nebezpečná choroba a nešetrí ani deti, ani mladých ani starých. Zvlášte v zime a na jar kosí svoje obete. Najčastejšími príčinami sú prechladnutie, ťažké namáhanie, pitie zimného nápoja keď je človek rozhorúčený, silné pohnutie mysle atď. atď.

Príznaky:— Tá nemoc počína sa s horúčkou, ktorá cez celý čas nemoc sprevádza. Dýchanie stane sa ťažkým; v prsiach cíti nemocný bolasť, pichanie a tlak, zvlášte keď sa pohybuje, keď kašle alebo keď hovorí. Tvár je modro-červená, hlava bolieva; ďalšími príznakami sú pomätenosť, veľký smäd, ztrata chuti k jedeniu, rýchly puls, rýchle dýchanie; chrachotiny vykašľované sú žlté, niekedy krvasté; nemocný slabne, z nosa mu krv ide, ústa sú osypané atď.

Liečenie:—1) Starať sa o čerstvé povetrie. Chyža má byť stále prevetrovaná ale tak, aby nemocný neprechladol. Piť môže čistú vodu, osladenú. Alkohol a iné liehoviny sú zakázané. Pokrm má byť ľahký ako lemonádu, malinovú alebo hroznovú šťavu s vodou smiešanú a trocha mlieko, polievky, mäkké vajcia, ryža atď.

2) Dr. Wood nechal pacientov za pol hodiny sedeť a počas toho sedenia museli držať nohy v teplej vode až po kolená zamočené; okrem toho dával im piť čaj zo šalvie alebo poleju a priložil im flajstre na prsia i na šľapy nôh. Flajster užíval horčicový a nechal ho na tele za hodinu, jestli to pacienti sniesť mohli. Vnútorne dával tinktúru zo zlého mníška vo veľmi malých dávkach a síce 5 kvapiek dal do pohára vody, dobre rozmiešal a z tej miešeniny potom dával dospelým (počas horúčky, boľasti v prsiach a rýchleho dýchania) po dve malé lyžičky každú pol hodiny a neskoršie dve lyžičky každú hodinu tak dlho, až príznaky choroby sa menšily a pacient počal sa potiť. Potom dával za jednu lyžičku každé štyri hodiny.

3) Pri menších horúčkach môže sa upotrebiť dajaký alkalický roztok jako soda vo vode rozpustená alebo lúh, tým sa telo omýva a poneváč obmäkčuje kožu a tým pôsobí dobré potenie sa tela, preto veľmi blahodarne účinkuje na pacienta. To omývanie môže sa upotrebiť i pri ťažších pádoch.

4) Vezmi dve lyžky sadla (šmalcu) a dve lyžky terpetýnu smiešaj to dobre, namasť tou masťou handričku, prilož na prsia a neskoršie opakuj t. j. prilož čerstvý obkladok. Doktor Campbell píše, že trpel na zapálenie pľúc a jedine tomu flajstru môže ďakovať, že sa vyliečil.

X. KNIHA.

Nemoce krvného obehu

a ich liečenie.



Najlepším čistiteľom krvi je: čistota a hlboké dýchanie.

Pacient: "Prosím vás, predpíšte mi dajaký liek na prečistenie krve."

Lekár: "Vd'ačne; hlboké dýchanie tri razy denne; čistota; dobrý pokrm a žiadne lieky. Prosím $2.00"

ČISTOTA KRVE.

"Pôda (srdce a krv) musí najprv byť spracovaná, vyčistená a zoraná, aby v nej zísť mohlo dobré semeno."

Krv je základom celého vývoja jako duševného tak telesného. Najväčší učenci učili, že duch, život, sídli v krvi a v srdci. Hlavnú váhu kládli na plemenné zdravotníctvo, ošetrovanie krve a srdca, ktoré spočívalo v udržovaní čistoty. Krv je zdedenou nositeľkou d'alšieho vývoja a prenáša sa s matky na dieťa. Krv je od otca nezdedená, len telo. Žena a matka je výhradnou nositeľkou plemennej krve a z nej vychádzajúce povahy. Čistá krv je zdravie a nečistá krv je vzdy nebezpečná. Už Ježiš učil v podobenstve: "Len ten, kto je krásneho a dobrého srdca, porozumie slovám mojim, a zúžitkuje ich." (Luk. VIII. 15.) Preto ľudia, ktorí nemajú čistú krv, nemôžu dosiahnuť té vznešenosti, ktoré učil Ježiš. Krv je sila, ktorá utvára reč, a tvary telesné a už v prastarých písmach doporučuje sa prečisťovanie krve a udržovanie jej v čistote. Pečeňové skvrny a pehy sú známkami, že krv nie je dostatočne čistou a obsahuje mnoho zemín. Známo je, že požívanie soli činí kožu nečistou a tmavšou. Nemocní na jatrá (pečeňu) tiež majú tmavšiu kožu, poneváč jatrá nemôžu dostatočne vyčistiť krv. Nedostatočné čistenie krve pľúcami a ľadvienkami má té samé účinky na krv. Srdce, pľúca, jatrá a ľadvienky sú zvlášte vyvinuté v človekovi a cieľom zdravotníctva musí byť predovšetkým čistota krve, posila srdca, pľúca, pečene a ľadvienok a kde najdeme silné srdce, s vyvinutými pľúcmi, zdravé jatrá a ľadvienky, z toho poznáme silu človeka lepšie než zo zovňajších príznakov.

CHOROBY ÚSTROJOV KRVNÉHO OBEHU.

Zkúmanie chorôb obehu krvného je ťažkým ukolom i tých najzkúsenejších a najvybitejších lekárov. Aby rozpoznať mohol srdečné chyby, lekár poklepuje steny prsníka, prostredníctvom ktorého môže z rozdielu zvukov nad pľúcami a nad srdcom posúdiť veľkosť srdca. Ďalej poslúchanie srdca a pľúc poučí ho o čistote srdečnej ozvy a o sile a rhytmu srdca (puls). Z toho môžeme videť, že správne vyzkúmanie choroby srdca jako tiež i liečenie patrí lekárovi a preto nerobme pokusy pri chorobách, ktoré pokladáme za srdečné chyby, takými liekami, ktoré nám súsed,alebo niektorý priateľ radí. Ku chorobám srdca družia sa i iné nemoce, ktoré bud' vo svojich následkoch spôsobily zrušenie v ústrojoch krvného obehu, alebo vznikly následkom srdečnej vady. Tak ku príkladu pľúca ,srdce a ľadviny sú v úzkom, vzájomnom vzťahu, a nemôže jeden z týchto ústrojov na d'alší čas ochoreť, aby neboly zastihnuté tým i ostatné dva ústroje. Preto pri všetkých ťažších chorobách máme navštíviť dobrého lekára, lebo len on, ale len dobrý lekár, môže ustáliť stav srdečných chýb.

FISTULA.

Fistula je falošný otvor alebo kanál v tkanivách v okolí riti, obyčajne

otvárajúci sa do konečníka a vydávajúci smradľavé výtoky. Fistula rastie zo zlého do horšieho a často tak zhubne účinkuje, že zapríčiňuje i iné nemoce. Obyčajne počína sa tvrdým napuchnutím a zdá sa, ako by sa tam vred robil. Príčinou fistuly je zlatá žila, ktorá bola alebo zanedbaná, alebo zle liečená. Ale môže byť zapríčinená aj zácpou a následkom nedbalosti vyprázdňovania čriev. Mnoho ráz zapríčinená býva jazdou na koni a inými mechanickými nápadmi a poneváč liečenie fistuly je veľmi ťažké, najlepšie je ísť k lekárovi. (Viď obraz 250 číslo 2.)

KORNATENIE TEPIEN.

(Arterio — Sclerosis.)

Tá nemoc dľa vynikajúcich pozorovateľov sa značne rozšírila. Obyčajne steny tepien tratia svoju pružnosť, tuhnú a stávajú sa krehkými. V tepnách ukladajú sa vápenné usadliny, ktoré prekážajú obehu krve. Tak sa zdá, že príčinami tejto nemoce sú pijatika, syphilis a bujný jivot. Avšak i ťažké telesné a duševné práce môžu byť jej príčinami; ku príkladu drevorubači a kovári trpia na kornatenie tepien v ramenách a tiež aj duševne ťažko pracujúci ľudia, ako umelci, pravotári, redaktori a lekári často sú zastihnutí tou chorobou. Tepny môžeme porovnať ku gumovým páskam, ktoré pri nepretržitom rozťahovaní ztratia pružnosť; tak práve i tepennému ústroju stále rozťahovanie je škodlivé a konečne musí nastať zapálenie tepien. Pri kornatení tepien veľmi často vyskytujú sa i iné príznaky, ako zväčšenie ľavého srdca, slabý puls, mierne krvácanie modzgu, svraštenie ľadvín a úzkosť srdca, čo môže zapríčiniť srdečnú asthmu (Angina Pectoris), mrtvicu, Brightovú nemoc a iné.

Liečenie:—1) Chrániť sa nápojov a silných jedál; chrániť sa všetkých takých zvykov, ktoré nemoc zapríčinily; pohybovať sa mierne a užívať za dlhší čas Nitroglycerin tri razy na deň a síce 1-100 (jednu stotinu) z jedného gránu, čo možno dostať v lekárňach v pilulkách.

ROZŠÍRENIE A ZVÄČŠENIE SRDCA.

Pri rozšírení srdca stáva sa priestorný obsah väčším a svaly srdca tenšími. Nemoc povstáva tak, že komora srdca pri svojom sťahovaní nevyprázdni všetku krv, ktorú pri svojom rozšírení držala z predsiene. Toto nevyprázdnenie krve môže povstať preto, že sval srdca je prislabý a steny srdca ustupujú, alebo otvor niektorej cievočky je priúzky a všetka krv nemôže sa vyprázdniť, — alebo že klapky srdcové sa tesno zatvárajú a preto krv tečie zase nazpät do nádoby a tým povstáva rozšírenie srdca. Ale také rozšírenie môže povstať i pri zapálení srdca, pri neporiadnej činnosti srdcových klapiek atď.

Príznaky:—Krátky dych, klopanie srdca, čiastočné bolenie hlavy, zvonenie v ušiach, nadutá červená tvár, krvácanie z nosa a silný tep (puls). Neskoršie trpia i žalúdok, pečeňa a pľúca, koža suchá, moč nedostatočný a zabarvený; kašeľ a iné neporiadky.

Liečenie:—1) Pokoj; čistý vzduch; na noc brušné ovinky; ráno studené omývanie tela; hlboké dýchanie a dať pozor, aby stolica bola riadna.

2) Rastlina "Ovčie bobky" (Kalmia Angustifolia) — Sheep laurel) má veľkú liečivú silu pri tejto nemoci, ačpráve musí sa užívať pozorne, lebo väčšie dávky zapríčiňujú závrat, bôľ hlavy atď. Odporúča sa tinktúra, z ktorej môžeme užívať po 5 kvapiek každé tri hodiny. Čaj robí sa z listov a dávka je dve lyžičky asi tri razy denne.

3) Jestli ide o liečenie takých osôb, ktoré trpia na rozšírenie srdca, avšak ich hlavnou chorobou je rheumatismus, takým odporúča sa nasledujúca tekutina:

Potasii Iodidi	2 drachms
Sodii Salicylat.	2 drachms
Syr. Sarsaparillae Comp.	2 ounces
Aq. Menth. Virid. q. s.	4 ounces

Dávka: 1—2 lyžičky s vodou po každom jedení. (Dr. Knapp.)

4) Osoby, ktoré boly zachvátené ťažšími chorobami jako ku príkladu syphilis, nech si dajú pripraviť tento liek:

Potasii Iodidi	4 drachms
Ess. Pepsini q. s.	6 ounces

Dávka: Jednu lyžičku po každom jedení; neskoršie dávka sa zväčší na dve lyžičky po každom jedení. (Dr. Carr.)

5) Pri menšom neorganickom napadnutí, alebo pri klopaní srdca dobrým liekom je tinktúra z kaktusu, ktorú možno dostať v lepších lekárňach a užíva sa po 3—5 kvapiek tri alebo štyri razy denne.

6) Dieta má byť ľahká. Varujme sa alkoholických nápojov, dráždivosti a všetkého namáhania tak duševného ako i telesného.

ZVÄČŠENIE SRDA.

Pri zväčšení srdca srdečný sval (stena srdca) stáva sa hrubším, tlstejším, silnejším a síce tým, že usiluje sa väčším namáhaním nenormálny obeh krve zastaviť alebo, aby zadržanú krv zo srdca oddialil a obeh krve normálnym učinil práve tak, jako každý iný sval, ktorý stáva sa silnejším pri takej činnosti, kde sa väčšie namáhanie vyžaduje.

Príznaky tejto nemoce sú skoro také, ako príznaky opísané pri "Rozšírení srdca", len že sú ostrejšie, prudšie a väčšie. Pri liečení pokračujeme tak ako pri "Rozšírení srdca."

VADY SRDEČNÝCH KLAPIEK.

Jestli klapky srdečné sú nie schopné zavierať a otvárať otvor srdca, ten stav menujeme chybami srdečných klapiek. Pri neschopnosti zavierania sa klapiek môže časť krve, ktorá bola už prúdila do predu, následkom nedostatočného zatvárania otvoru, tiecť nazpät; pri otváraní klapiek, ktoré nazývame súžením ústia srdečného, musí sa krv príliš úzkym otvorom prepchať ku predu. V oboch prípadoch vzniká následkom týchto neporiadkov zastavenie sa krvného prúdu.

Príznaky:—Krátky dych, boľasti hlavy, závrat, tlkot srdca a boľasti brucha. Pozdejšie neporiadny obeh krve účinkuje i na pečeňu (jatrá),

ľadviny a na slezinu, čo obyčajne javí sa napuchnutím a boľastmi týchto orgánov; tu stáva sa nemoc nebezpečnejšou, lebo i močenie je snížené, barva moču tmavšia, potom nahromadí sa tekutiny v hlbších čiastkach tela a vidíme nabehliny, ktoré keď prstom tlačíme, zanechávajú po tlaku jamky; hromadenie tekutiny širi sa ďalej a ďalej a následkom toho povstane vodnatieľka prsná, vodnatieľka brušná a vodnatieľka končetín až konečne po mnohých trápeniach končí sa smrťou.

Liečenie:—Podali sme len malý opis a priebeh tejto nemoce; jej liečenie patrí lekárovi. Poneváč srdečná vada klapiek nedá sa už nikdy docela vyliečiť, avšak človek môže žiť dosť dlho, jestli dá na seba pozor, preto striedmosť v práci, striedmosť v jedení a pití, striedmosť duševná a telesná má byť heslom nemocného, lebo celé liečenie záleží od striedmosti, v triedmej životaspráve nemocného a jestli má dosť silnej vôle, aby zanechal nemierny život, dráždivé jedlá, alkoholické nápoje, fajčenie, tanec, atď., vtedy môže byť istý, že si tým život predlži. Proti únave srdca potrebujeme odvar z listov náprstníkových; ale máme dať pozor, aby sme ho užívali správne, lebo väčšie dávky môžu chorému zaškodiť. (Viď obsah "Náprstník".)

ZTUČNENIE SRDCA.

Tá nemoc pochodí najviac od užívania alkoholických nápojov, od jedenia mnoho mäsa, bielkovitých vaječných pokrmov atď. Poneváč v tej nemoci tuk, ačpráve pomaly, ale čo raz horšie obtáča celé srdce, preto puls stáva sa povolnejším a nastávajú nápady záduchu, zvlášte pri všeobecnej otylosti.

Liečenie:—1) Najprv odstrániť príčiny a počať žitie podľa zákonov prírody. Zadržať sa nielen od alkoholických nápojov, ale i od všetkej náruživosti, dráždivosti a užívať rastliny účinkujúce na ľadviny a kožu. Svieži vzduch, gymnastika a elektrika sú veľmi pomáhajúce prostriedky.

SRDCOVÁ ASTHMA (Stenocardia).

(Iné mená: Srdečný krč, srdečná úzkosť, boľasti srdca.)

Srdcová Asthma napáda človeka náhlym záchvatom, podobne ako krč žalúdkový a pôsobí veľké rozčulenie a bôľ. Boľasti sú pichavé, páliace, vrtacie; počínajú sa na okolí srdca, hlavne na okolí ľavej bradavice prsnej, zachvacujú ľavú stranu a sú tak rečeno nesnesiteľné. Nemocnému nazdáva sa, ako by ho niekto za srdce stískal a poneváč tá nemoc spojená je i s ťažkým dýchaním, preto menuje sa srdcovou asthmou. Pôvodom tejto nemoce je podráždenie srdečných nervov. Zastihuje častejšie ženské pohlavie než mužské. Oddych počas nápadov býva prerývaný a následkom toho nastúpi záduch, chorý chytá vzduch ústami, zdá sa mu, ako by sa dusil, tvár je obklopená zimným potom a bľadne. Hlavné príčiny tejto nemoce sú chudokrevnosť (Anaemia), záduslivosť (Hysteria) a všeobecná nervová slabosť.

Liečenie:—1) Odstrániť príčinu nemoce. Držať sa všeobecných pravidiel opísaných pri hysterii (Viď "Hysteria" v obsahu). Počas záchvatov prikladať horčičnú náplasť (mustard plaster) na prsia, ktorá ale nemá ostať

na tele d'alej než 8 do 10 minút. Kúpeľ (močenie) nôh v teplej vode, do ktorej pridáme trochu horčičnej múky (mustard seed). Po oddelení náplasti, obaliť celé prsia teplými obálkami a nechať nemocného v posteli pokojne ležať.

2) Hrsť fazule varí sa v pinte vody za 10 minút a potom sa precedí. Do toho precedeného čaju dá sa kandysového cukru a z toho užíva sa po šialočke viac razy denne.

3) Veľké klopanie srdca dá sa zastaviť s cukrovou vodou, ku ktorej pridáme šťavu z jedneho citrona. Alebo rozmiešame v cukrovej vode trochu drasla (na konec noža) a z toho užívame lyžičku každé dve alebo tri hodiny.

4) V niektorých prípadoch pri ťažkých záchvatoch pomáhajú okamžite ľadové obklady, prikladané na okolie srdca. Musíme ich ale zameniť, náhle sú teplé.

5) Proti boľastiam srdca odporúča sa káfrový špiritus. Užíva sa po 5 kvapkách na cukre každú pol hodiny. Náhle sa nemocný cíti lepšie, dávka musí sa zmenšiť.

Ľudia trpiaci na srdečné choroby musia sa všemožne vystríhať rozčulenia a náruživostí.

ŠKROFLE.

Zdá sa, že škrofle sú chorobou krve a najčastejšie dostávajú ich ľudia po svojich rodičoch. Škrofle usadzujú sa najviac na krku pod sánkami; ale môžu zachvátiť aj iné čiastky tela ako kožu, žlazy, kosti, články atď.



OBRAZ 294.

Príznaky:—Ľudia škrofľovití obyčajne bľadnú, slabnú, vyzerajú ako opuchnutí, brucho veľké, nohy tenké, ústa nabehlé, koža je veľmi citlivá a často povstanú na nej boliaky, ktoré sa ťažko hoja; potom štítné žlazy na krku nabehnú, puchnú a bolia, kým sa nepremôžu alebo, kým samy nepuknú a materia z nich nevyjde. Časom sa nemoc ztratí a nemocný sa teší tomu; ale o nejaký čas zjavuje sa znovu. Zkrátka: nieto jediného úda telesného, ktorý by od škrofľov zachvátený byť nemohol. Škrofle trvajú vždy dlho. Niekedy sa vyhoja už za niekoľko mesiacov, avšak vždy sa môžu opakovať, a len základné liečenie môže byť pomocou proti tejto chorobe. Keď matka nechce mať škrofľovité deti, nech sa o to stará hneď po počatí. Má požívať primeraný pokrm a chrániť sa všetko, čo by jej a jej plodu škodilo na zdraví. Po pôrode, keď má matka dosť mlieka, nech dojčí dieťa sama svojim mliekom. Nerozumné krmenie dieťaťa tiež môže zapríčiniť škrofle.

Liečenie:—1) Hlavné lieky pri liečení sú: Čistota, čerstvé povetrie, dobrý pokrm a pohyb. Keď nabehliny na krku sú veľmi červené, možno na ne prikladať niečo horúceho ako ku príkladu pečenú cibuľu atď. Náhle nabehlina zmäkne, — jestli sa sama neprevalí — treba ju prerezať, materiu z nej vytlačiť a rana sa skoro zahojí.

2) Stáva sa, že sa s tou chorobou zapálenie očí kamaráti. V takom páde majú sa oči osobne liečiť tak, ako by škrofľoviny celkom nebolo. (Viď "Zapálenie očí".)

3) Iď do lekárni a kúp si Fluid Extract of Oregon grape root (Berberis Aquifolium) a užjvaj z tej tekutiny po 20 kvapkách dva razy denne.

4) Keď sa vredy otvorily, treba ich umývať mydlinami, do ktorých dáme pár kvapiek karbolovej kyseliny alebo trochu whiskey a po umytí prikladáme nasledujúcu masť: Vezmeme smotany a do nej nastrúhame čistej mrkvi aby to vyzeralo ako masť a to prikladáme pomocou handričky na zachvátené miesta.

SVRBENIE V KONEČNÍKU (v riti).

Svrbenie môže byť len príznakom zlatej žily alebo hlíst; ale môže sa vyvinuť samostatne následkom malých příšťov a iných kožných neporiadkov.

Liečenie:—1) Zahrej na ohni štyri lyžky glycerinu a dve malé lyžičky dehťu, rozmiešaj to dobre a prikladaj na handričke rozmazanú masť na svrbiace miesta.

2) Niekedy je svrbenie tak veľké, že človek ledva môže vydržať. V takom páde zrob odvar z dubenky (Tannin) a prikladaj na zachvátené miesto dva razy denne.

3) Kúp v lekárni

Chloral Hydrate	3 ounces (dissolved in)
Aqua dest.	4 ounces.

Prikladaj s plátenkom dva razy denne.

4) Jestli svrbenie pochodí od hlíst alebo od zlatej žily liečme sa tak, ako je opísano pri tých chorobách (Viď obsah).

5) Professor Candlia odporúča nasledujúcu masť:

Ichthyol	1 drachm
Tinct. Iodine	3 drachms
Glyc. Hydrastis	5 ounces
Boroglyceride	6½ ounces

Umyj riť teplou, mydlovou vodou a poutieraj; namoč malú handričku do roztoku a vopchaj do riti. Najlepšie je upotrebiť trochu vaty, ktorá pri nasledujúcom vyčistení sa čriev vyjde von s výkalmi.

SILNÉ KLOPANIE SRDCA.

Poneváč ide tu o zväčšenie činnosti srdca, tá nemoc môže sa stať veľmi nebezpečnou. Príčiny sú rôzne: telesné soslabnutie, podráždenie, prestrašenie, hnevlivosť, rôzne nervové nemoce, bľadnička, hysteria, chudokrevnosť, nadužitie kávy, čaju, piva, vína, pálenky, zlé zvyky ako samoprznenie atď., môžu zapríčiniť veľké klopanie srdca.

Liečenie:—1) Umývanie okolia srdca studenou vodou alebo studené obkladky na srdce a na krk.

2) Dobré služby koná káfrový špiritus užívaný po 10 kvapkách na cukre každú pol hodinu a neskoršie tri razy denne.

3) Jestli klopanie srdca pochodí od chorobných vád srdca alebo od neztrávnosti, nemoc nebude vyliečená, kým sa pôvodná nemoc nevylieči. Sodová voda mnohým pomohla; do sody možno dať trochu citronovej šťavy a piť tri štyri skleničky denne.

4) Mnohí lekári predpisujú kaktusovú tinktúru ktorá sa užíva po 3—4 kvapky na cukre každé tri hodiny. V lekárňach predáva sa pod menom "Tincture of Cactus Grandiflorus."

ROZŠÍRENIE ŽÍL NA NOHÁCH.

(Varicose Veins).



OBRAZ 295.
Rozšírenie žíl a ovinutie nohy obväzkom.

Rozšírenie žíl vyskytuje sa najčastejšie na nohách a vyvíja sa tak, že znečistená krv príliš pomaly, lenive tečie nazpät ku pravému srdcu a následkom toho žily, majúce útle steny, behom času bývajú zastavenou sa v nich krvou rozšírené. Zvlášte ľudia, ktorí nútení sú stáť a tehotné ženy (aj po pôrode) dostávajú rozšírenie žíl na nohách. Nohy ztratia svoju pružnosť, začínajú hrubnuť a pod kožou ukazujú sa nabehlé, modro-černasté žily ako povrázky, ktoré obťažujú chodenie a stávajú sa sa dňa na deň nesnesitelnejšími.

Nezriedka nabehnuté žily prasknú najmä u žien počas tehotnosti, jako tiež u starších mužských a ženských. Značná ztrata krve môže vyvolať vysilenie, predčasný pôrod ba i — smrť. Tmavá krv prúdi obyčajne prudko z malého otvoru a len vtedy prestáva tiecť, keď žilu podviažeme. Pri prasknutí žily má si človek hneď ľahnúť do postele a nohu má držať niečo vyššie než ostatné telo. To má za následok, okamžité zastavenie krvotoku a máme potom času na vymytie a obviazanie rany. Hneď, keď žila počína krvácať máme podviazať nohu, priam nad krvácaním, páskou alebo remeňom alebo čo máme po ruke a tým úd vyššie rany stiskneme, ako sme to opísali pri ranách.

Liečenie:—1) Ľudia, ktorí pri svojich zamestnaniach prinútení sú neustále stáť a sedeť, nech pravidelne cvičia svaly okončín (nôh).

2) Mnohí lekári odporučujú gumové punčochy. Dľa názoru Dra. Muellera, riaditeľa snatoria "Schockethal", sú gumové punčochy zavržiteľné, lebo vraj bránia prístup povetria, takže tvoria sa tým vždy tukové kyseliny,

vyvíjajúce odporný zápach na nohách. O mnoho lepšie je ovinuť nohu trikotovým obväzkom asi dva inče širokým a 4 jardy dlhým; obväzok má sa obaliť okolo nohy tak, jako to vidíme na obrázku 295, — od spodku nahor a upevníme ho na okolí kolena. Večer obväzok má sa sňať a každý deň znova obvinuť.

3) Kúpte si v lekárni **Tint. Hamamelis Virginica** 4 unce. Vnútorne užívajte po pol lyžičky tri razy denne. Zvonku má sa upotrebiť takto: Smiešajte 2 lyžičky tinktúry s 12 lyžkami čistej studenej vody; namočte do toho obväzok (viac razy složené plátno alebo kus bavlny) a priložte si na nohu a konečne ofášľujte trikotovým obväzkom.

4) Dobrú vodičku zrobíme si na umývanie nohy z liadku (Alum) a z odvaru kôry bieleho duba (White Oak Bark).

5) Nemocní, ktorí trpia viac-menej na chronické rany, vredy, atď., majú sa liečiť tak, jako je to opísané pri hojení rán.

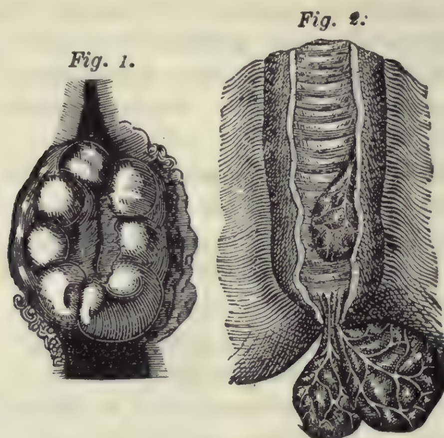
NÁHLE ZAPÁLENIE VNÚTORNÉHO POVLAKU SRDCA.

Tá nemoc je najčastejšou chorobou srdca a môže sa týkať vnútorných dutín srdečných alebo srdečných klapiek. Príčinami tejto nemoce môžu byť článkový rheumatismus, horúčka pri polohu, prechladnutie a veľké namámanie svalstva. Poneváč okrem krátkeho dychu, tlkotu srdca a bôľu na okolí srdca, vonkajších príznakov k rozpoznaniu tejto choroby nieto, preto nemoce toho druhu patria jedine lekárovi, poneváč len on môže ich ustáliť svedomitým lekárskym vyšetrením. Dobré služby robia nepretržité studené obkladky na celú ľavú polovicu prsí. Lieky tu celkom nepomáhajú.

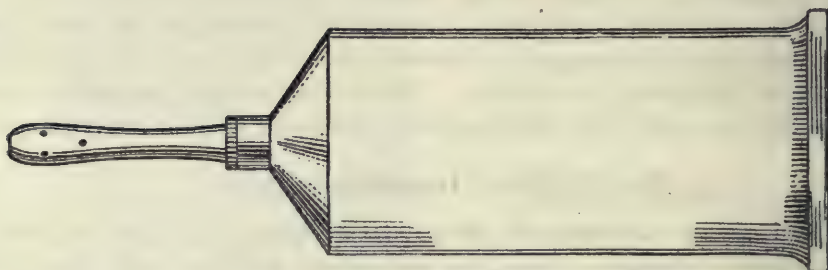
ZLATÁ ŽILA (HAEMORRHOIDY).

Zlatá žila je rozšírenie žíl obkľučujúcich konec riti. Na počiatku cíti človek pálenie, svrbenie a štípanie v riti, potom nával krve do hlavy, boľasti hlavy a horúčku. Tie príznaky po dobrom vyprázdnení čriev prestávajú a nemocný sa dosť dobre cíti; ale nezadlho vráti sa to nazpät a konečne pokážu sa kolo riti hrachu podobné uzlíky. Tie uzlíky vyvíjajú sa často v hroznovité, tmavé, modro-červené útvary, ktoré sú dakedy tak veľké, ako vlašský orech a vyviňuvše sa v túto veľkosť, stávajú sa trapnými pri sedení, chodení a ležaní. Avšak tie uzlíky alebo útvary i v riti i okolo nej môžu sa zapáliť, pri čom nabehliny často prasknú a krvácajú, nemocný má krče, koliku, katár mechúra a iné nemoce a boľasť ako i ztrata krve zapríčiňujú oslabnutie, nervosnosť; a dráždivosť. Nemoc môže byť dedičná alebo pochodí následkom zácpy, ustavičného sedenia atď. Ako po vyprázdnení čriev, tak i po vykrvácaní cíti sa nemocný na čas lepšie. Silné boľasti v krížoch, menovite po ostrých jedlách, pocit plnosti brucha, chronická katáry žalúdka a čriev, nepravidelná stolica a boľasti pri tlaku na stolici svedčia o tom, že vnútorné žily konečníkové a súsedné žily sú preplnené a rozšírené.

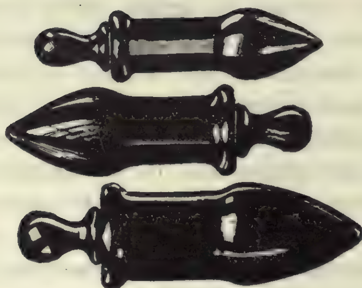
Liečenie:—1) Pokrm má byť taký, aby nemocný mal riedku stolicu a preto múčne jedlá, hrach, fazuľu, šošovicu a tým podobné jedlá jiesť neslobodno. Piť možno limonádu, vodu, trochu piva a cmar. Svieže



OBRAZ 296.
Obraz 296. znázorňuje zlatú žilu a fistulu.



OBRAZ 297.



OBRAZ 299.
Obraz 299. znázorňuje rozpínače (dilators); sú to z dreva alebo z iného materiálu robené základky, ktoré sa do konečníka zapchajú najprv najmenší a potom väčšie, tým sa konečník rozpína, širi a účinkuje ako masáž na konečník.

nesolené maslo alebo mandľový olej je dobrý na mastenie uzlíkov. Keď je krvácanie mierne a neslabí, nemá sa nič robiť proti nemu, prestane to samo od seba, ba ešte lepšie je, keď krv vyjde. Jestli je krvácanie častejšie a väčšie, a človek počína slabnuť, môžeme zrobiť klistýr z vrbovej kôry (asi 15 gramov na pint vody a variť za jednu hodinu, potom precediť a zastreknuť ten odvar do konečníka). (Viď klistýr.)

2) Recept kvapiek proti zlatej žile:

Daj si urobiť v lekárni:

Tr. Hydrastis	5 drachms
Tr. Viburnum	5 drachms
Tr. Hammamelis	10 drachms
Castorea	10 drachms

Mix. Dávka: 20 kvapiek v pol poháre vody pred jedením. Vodu možno i osladiť, čím stane sa príjemnejšia.

3) Smiešaj bieloby (White Lead) s ľanovým olejom tak, aby to vyzeralo ako smotana. Namasť si dva razy denne nabehliny okolo zadku.

4) Iď do lekárni a kúp si

Tanin	1 ounce by weight
Glycerine	1 ounce by weight.

Mix. Prikladaj si alebo namasť miesta zachvátené zvonku raz a jestli potrebno na druhý deň zase raz. Ale obyčajne jedno namastenie pomáha. Alebo: 5) Kúp si v lekárni "Extract Pinus Canadensis" a tým namasť miesta raz alebo dva razy denne.

Pri liečení zlatej žily dobré služby koná nástroj vyobrazený na obraze 297. Do nástroja dá sa masť; na jednom konci je cievočka dierkami zaopatrená, cez ktoré vytíska sa masť do riti. Predáva sa v lekárňach.

Tak isto možno kúpiť v lekárňach základky (suppositorium) ktoré sa do konečníka zapchajú (obyčajne pred líhaním a účinkujú podľa toho z jakých látok sú složené). Obraz 298. znázorňuje takéto základky.

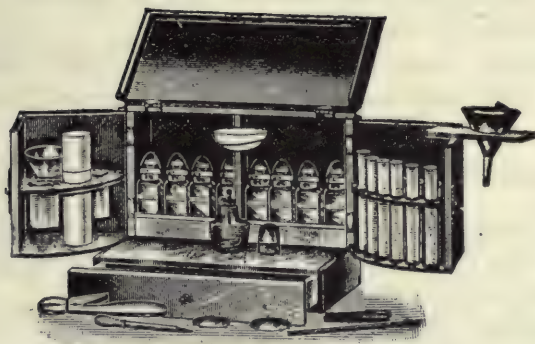


OBRAZ 298.

XI. KNIHA.

Nemoce močových ústrojov

a ich liečenie.



OBRAZ 300.

Obraz znázorňuje kasničku obsahujúcu rôzne veci, ktoré sa potrebujú pri vyzkúmaní a bádaní moču. Tu vidíme merítko, cievočky, lampku, rozličné chemické látky, lithmusový papier atď.

NIEČO O MOČI.

"Pevná vôľa aj chorobu premáha; kto sa poddá, ten tratí boj už vopred."

Pokrm v našej sústave, nech je on pevný alebo tekutý, podrobený je chemickému výkonu (processu), počas ktorého výživné látky menia sa na krv a nevýživné alebo časom i škodlivé látky výhodené sú z tela von. O tom písali sme už na viacerých miestach tejto knihy.

Ľadvienky vôbec majú veľmi vážnu prácu v prerábaní všetkých zbytkov tekutín a v odd'aľovaní ich z ľudského tela jako moč. Všetky tekuté látky, aké sústava prijíma, prechádzajú pomocou žalúdka a čriev do krve. Krv prechodí cez ľadvienky, ktoré v tejto práci slúžia ako filtry (cedítka). V ľadvienkach vylučujú sa neužitočné časti, sbierajú sa pomaly v mechúri a ztadiaľto idú von. Z toho poučíme sa, že chemické složenie moča dá dôkladné vyobrazenie o pravidelnej alebo nepravidelnej premene látok, rovnako i o stave ústrojov, ktoré súčastňujú sa vo vytváraní sa v odd'aľovaní tej látky.

Poneváč po moči môžeme poznať stav zdravia človeka, preto musíme najprv vedeť ako vyzerá moč zdravých ľudí. Moč zdravého človeka má byť:

1) Úplne priezračným, nekalným, bez všetkých plávajúcich látok.

2) V moči, ktorý bol za štvrť hodiny alebo d'alej vo fľaši zadržaný nemá sa tvoriť žiadna usadlina.

3) Moč zdravého človeka má mať jasnú, nepáchnúcu, ľahko voňavú vodu.

4) Čím človek jie viac mäsa a tuku, tým kyslejší býva moč. Človek vyhladovený má moč úplne kyslý, poneváč žije na svojom tele.

5) Chuť zdravého moča je horko-slanná.

6) Moč každého, hoci najzdravšieho človeka, keď stojí za dlhší čas, počína sa meniť, hniť, kaliť a vydáva veľmi nepríjemný zápach, amoniaku podobný.

Dlhoročné bádania dokazaly, že

1) Pri spotrebovaní mnohých tekutín, koľkosť (množstvo) vylúčeného moča zväčší sa, barva stane sa bľadou a vôňa aromatickou; naopak, kto málo pije, ten málo močí, moč býva temnejší a zápach silný.

2) V lete alebo kedykoľvek počas veľkého potenia sa, človek močí menej, ako ku príkladu v zime.

3) Po veľkom nehnevaní sa, d'alej po veľkom strachu, atď. človek častejšie močí a moč je obyčajne bľadej barvy.

4) Niektoré prostriedky (lieky) a tak samo i pokrmy menia barvu moča. Tak ku príkladu špárgle zapríčiňujú ostrý, nepríjemný zápach moča; po užívaní terpentýnového oleja moč má fialkový zápach, od kozlíka (Valerian) a od cesnaku, má moč totožný zápach; rebarbarový, sennový a citvárový čaj, barví moč; kreozot, a karbol dávajú moču temnú, časami brunátno-temnú barvu; methylene (Methylene Blue) barví moč na modro-zeleno.

5) Čerstvý moč v malej koľkosti (v množstve) v studenom čase má mutnú, hline podobnú barvu.

ZKÚMANIE MOČA.

Už v starých dobách poznávaly sa nemoce podl'a jakosti a barvy moča. Že je to možné, nemôže byť nikto v pochybnosti, Krvné nemoce, jako cukrovka, poznajú sa týmto spôsobom l'ahšie. I l'advienkové choroby poznáme iste podl'a bielkoviny, nachádzajúcej sa v moči. Hriechy spáchané v mladých časoch i po 10 rokoch zanechávajú stopy v moči. Zo stavu moča rozoznávame rôzne náklonnosti chorobné. Pri migréne, padúcnici, horúčkach, veľkej radosti, ťažkej práci, pohnutí mysle, pokazuje moč na zlepšenie alebo zhoršenie zdravotného stavu. Mnoho sa hreší nesprávným rozpoznávaním moča a preto treba tejto veci viac pozornosti venovať.

Ačpráve dôkladné bádanie moča musí sa previesť pomocou mikroskopu čili drobnohl'adu, jednoduché prezkúmanie môže si každý človek sám previesť. Ku príkladu jestli chceme vedeť či sa v moči bielkovina nachádza, môžeme svariť trochu moča v sklennej trúbke, ktorá má na jednom konci dno; jestli je moč po svarení čistý, môžeme byť istí, že netrpíme na Brightovú (l'advienkovú) nemoc; ale jestli sa srazí bielok v moči, nemeškajme s výdatnou pomocou.

Moč sa badá i s tak zvaným lithmusovým papierom, ktorý si môžeme kúpiť v lekárňach. Papier sa predáva v malých, dobre zaštopl'ovaných skleničkách, a je modrej a červenej barvy. Zamáčajme jeden konec papieru modrého do moča, a jestli ten modrý papier nadobúda červenú barvu, to značí, že v moči nachádza sa kyselina a jestli červený papier, zamočený do moča stáva sa modrým, to značí, že moč je alkalický.

Tak samo, jestli za rána naplníme skleničku svojim močom a necháme ju stáť za viac hodín, často vidíme, že na dne fl'ašky usadne červenkavá nečistota atd'. čo značí, že trpíme na nejakú nemoc. Pravdivé bádanie moču náleží lekárom a lučbárom.

BOĽASTI MECHÚRA.

Ľudia, zlášte starší, cítia často bol'asti pri močení.

Takým odporúča sa:

1) Jačmenová voda, ktorá robí sa takto: Vezmeme štyri dobré lyžky jačmenových krúp, dobre ich vo vode premyjeme, aby čisté boly, potom varíme ich v druhej vode (asi v kvarte) za 15 alebo viac minút. Odvar sa precedí, cukrom alebo medom osladí, zamiešame do neho ešte citronovú šťavu a je hotový. Môžeme ešte pridať do vody za tepla trochu arabskej gumy (Gum Arabic) ked' máme pri rukách. Z tej vody pije sa po šialočke viac raz denne.

2) Anglickí lekári odporúčajú terpentinový olej (Spirits of Turpentine) po 3—4 kvapkách na cukre alebo vo vode tri razy denne.

3) Čaj z usušeného kvetu kukurice (čo tak vyzerá jako hodvabné nitky) potrebuje sa vo Francii nielen od pospolitého l'udu ale i lekári ho predpisujú. Je to výborný prostriedok proti bol'astiam mechúra, kameňa a piesku v mechúre, proti katáru pečene a zadržaniu moča. Iné predpisy a porady vid' pri mechúrových chorobách.

CUKROVKA.
(Diabetes Mellitus.)

Cukrovka je choroba chronická, napáda hlavne stredný vek, zväčša pohlavie mužské a postupuje pomaly, plazive. Pri tej nemoci vymiešuje sa z tela mnoho cukru, ktorý nie je k výžive tela spotrebovaný, ale opustí ho močom nezažitý.

Zpočiatku javí sa všeobecná slabosť svalov, poruchy zažívania, ochablosť, únava, ztrata na váhe. Dôležitým príznakom je zväčšenie moča tak, že človek vydáva 5 do 8 litrov moču, ba aj viac denne. Moč je svetlý, žltavý, niekedy jasný ako voda a páchne po ovocí. Pri vyšetrovaní moču badáme, že obsahuje mnoho cukru (5 do 12 percentov). Pohlavný pud tiež slabne a pomaly zmizne. Nemocný má veľký smäd a hlad. U mnohých vyvíjajú sa i iné nemoce, ako ku príkladu suchoty pľúc, zapálenie ľadvin, ťažké nemoce nervov, slabosť srdca, beľmo na očiach atď. Chceme tu pripomenuť ešte o jednej veci, ktorá v mnohých prípadoch zapríčiňuje smrť. Je to zvaná "koma" alebo hlboká spavosť, chorobný to stav úplného alebo čiastočného bezvedomia chorého.

Liečenie:—1) Najprv starajme sa o dostatočný pohyb, aby sa svaly náležite túžily. Pokrm má byť posilňujúci ale nie dráždivý. Zemiaky, múčne jedlá a cukor veľmi škodia.

2) Jedon professor z Kalifornii píše, že podľa jeho zkúsenosti najlepším liekom je čaj alebo tinktúra z vodnej buriny (Lycopus Virginicus). Z čaju užíva sa po šialke tri razy denne a z tinktúry po 20 kvapkách tri razy denne. Chrusťavcový čaj (Polygonum Aviculare) tie samé služby koná jako vodná burina.

3) Dobre účinkujúcim prostriedkom je čaj z hermančeku a šalvie rovne smiešaný. Užíva sa po šialke tri razy denne.

4) Mnohí odporúčavajú **liadkové mlieko** ktoré si robíme takto: do dvoch pintov mlieka dáme jednu i pol kávovej lyžičky bieleho liadku (Alum) a dobre rozmiešame. Dávka: Šialočku tri razy denne.

5) Vezmi amerikánskej čemerice spráš(kovanej (Am. Helleboro) jednu lyžičku a rozmiešaj prášok s dvoma lyžkami nesoleného masla. Tou masťou natieraj chrbát.

6) Pri cukrovke s neporiadkami pečene treba kúpiť:

Siranu Sodnatého (Sodium Phosphate) 8 uncov a užívať jednu lyžičku v horúcej vode ráno pred jedením.

KAMEŇ V ĽADVIENKACH.

Ako sme to už opísali pri kameňu, (Viď obsah "Kameň") v ľadvienkach nachádzajú sa rozpustené, pieskovité súčiastky, pochádzajúce z pokrmov a z nápojov. Tie pieskovité látky môžu sa sraziť v podobe kameňa, môžu zastaviť i moč a spôsobiť veľké boľasti, ktoré jako blesk prenikajú telom; k tomu družia sa i slabosti srdca, vracanie, triaška a studený pot na tele. Kamene idú z ľadvín do mechúra cez močovody (močové rúrky) a vyvolávajú veľké a trapné boľasti tak zvanú **"ľadvinovú koliku"**.

Liečenie:—1) Teplé l'anové obkladky na bedry (Vid' obsah "Obklady").

2) Vnútorne dávať veľké dávky čaju z lipového kvetu.

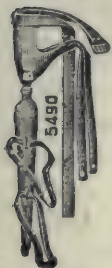
3) Dieta má byť prísna. Mäso a alkoholické nápoje sú zakázané; dávať prednosť bylinnej ztrave.

4) Čaj z fazuľových stručkov má sa užívať podľa predpisu doktora Ramma. (Opis čaju vid' v Herbaru "Fazuľa").

PIESOK — KAMEŇ V MECHÚRE.

Piesok a kameň v mechúre je veľmi trápnou nemocou, poneváč rýchle postupuje, hodne dlho trvá a nezriedka nedá sa ani vyliečiť. Dakedy operácia nesie pomoc chorému, ale predsa len ohrožuje život. V moči nachádzajú sa rozmanité látky, ktoré srazením sa, tvoria kameň. Mechúrové kamene sú rôznej veľkosti. Niekedy sú maličké ako piesok, alebo krupy, niekedy ako malé oriešky a zase môžu byť ako vajce. Často tvorí sa jadro mechúrového kameňa z ľadvinového kameňa, čo môžeme videť jestli prerežeme kameň ako to vidno na obrázku 304.

Príznaky:—Nemocný musí častejšie močiť a niekedy močenie celkom sa zastaví; úd ho bolieva a svrbí; v bruchu cíti ťažkosť, ktorá ho po močení viac sužuje; moč je krvavý a často nachádza sa v ňom aj iná matéria. Boľasti nie sú také veľké, ako pri žlčových a ľadvienkových kameňoch, lebo sú veľké a nemôžu prechádzať voľno cez rúrky; ale ked' menší mechúrový, alebo ľadvinový kameň dostane sa cez hrdlo mechúra do močovej rúrky, spôsobuje veľké, prudké a dlhotrváce boľasti. Pri rýchlom chodení a pri chodení po schodoch boľasti rastnú a naopak, pri vodorovnej pokojnej polohe, ako ku príkladu v posteli, boľasti sa menšia, z čoho môžeme uzatvárať, že kameň klesne nazpät. Medzi príznakmi tejto nemoce močenie krve, katár močového mechúra, kapavka a náhle zastavenie moču počas močenia, — ohlasujú prítomnosť jedného alebo viacerých kameňov močového mechúra



Obraz 5490. Močová nádržka. (Močojem)

Liečenie:—1) Kneipp hovorí, že sú prostriedky, ktoré rozpúšťajú kameň v mechúri. Hovorí, že truskavec účinkuje veľmi dobre proti kameňu a piesku. Jeden z jeho pacientov natrhal si niekoľko hrsť truskavca, dal si to doma uvariť, vypil za pár hodín tri šialky čaju truskavcového a pokračoval v tom za pár dní. Už o desať hodín vyšlo z neho asi 50 dosť veľkých kameňov, hnisu a šliamu močom. Po pár dňoch celkom sa vyliečil.

2) Pri záchvatoch, zvlášte jestli je moč zastavený, kúp v lekárni jednu unciu sanitrovej kyseliny (Spirit of Nitre Acid of Nitre), jednu unciu zelenej máty (Spearmint) a štyri uncie hollandskej borovičky, (Holland Gin). Najprv urob čaj z máty s jedným pintom vody a nechaj stáť za 15 minút a preceď. Do toho čaju dodaj gin i kyselinu a to všetko dobre rozmiešaj a vypi naraz. O dve hodiny opakuj keď treba.



MECHÚROVÉ KAMENE.

OBRAZ 302. Kameň močanu (urate).
OBRAZ 303. Kameň šťavelový.
OBRAZ 304. Prerezaný kameň mechúra, ktorého jadro tvorí kameň ľadvienkový.

3) Alebo daj si zrobiť v lekárni nasledujúci liek:

Essence of Spearmint	1 ounce
Essence of Juniper	1 ounce
Spirits of Nitre	1 ounce

Užívaj jednu lyžku každú pol hodiny.

4) Prikladaj teplé obkladky na okolie mechúra a keď by bôľ neustal musíme potrebovať catheter (močovú cievku) čo najlepšie je jestli dáme sa do rúk dobrého lekára.

5) Ako náhle záchvat zmizne, užiješ dve lyžky horkej soli v pol poháre vody.

6) Proti piesku odporúča sa **Suchá Byľ** (Shepherd's Purse) — tinktúra a čaj. Tinktúra sa robí takto: Dáme dve lyžky rastliny do jednoho pintu napoly rozriedeného špiritusu s vodou a z toho užívame 10 kvapiek na cukre tri razy denne. Čaj si môžeme zrobiť jestli dáme tri lyžky byliny na tri šialky vody (horúcej) a to vypijeme cez deň.

KATÁR MOČOVÉHO MECHÚRA alebo ZAPÁLENIE (CYSTITIS).

Je to zapálenie mechúrovej sliznej blany a môže byť náhle a chronické. Jak náhly tak i chronický katár spojený je s veľkými ťažkosťami a boľasťmi. Najhlavnejšie pramene tejto nemilej nemoce sú: kapačka, nesprávne liečenie kapačky, prílišné špricovanie, priechod plodov rozkladu zo ženskej pošvy na mechúr, čo môžeme pozorovať pri horúčke po pôrode, podráždenie blany močovými kameňmi, dlhé zadržovanie moča atď. Nemocný má obyčajne veľké nútenie na moč, v ktorom často nachádza sa krv.

Liečenie:—1) Pri ľahkom zapálení prikladať treba teplé, Priessnitzové obklady na boliace miesto; ležať pokojne v posteli; pokrm má byť nedráždiaci (najlepšie je mlieko) a za pár dní všetky príznaky úplne sa ztratia. Piť možno mnoho slabého čaju, krem toho večer pripravíme teplý kúpel, po kúpeli obalíme brucho do obalu a necháme nemocného pokojne ležať cez noc.

2) Pri ťažkých zapáleniach vyplachujeme mechúr tri procentovým roztokom borovej kyseliny alebo sublimátom (jedon gram sublimátu na 5000 grammov vody). A takým vymývaním nielen čistíme mechúr ale ničíme aj infekčné zárodky. Jestli je nám možné, nechajme tú prácu vyplachovania lekárovi.

3) Jestli je moč alkalický, užívame nasledujúci liek:

Benzonate of Sodium	15 grains
Pure Gum Turpentine	15 grains
Norway Tar	15 grains

M. For 30 pills. Jednu pilulku každé dve hodiny. Tento recept skoro vždy hodí sa pre mladých ľudí. Pre starších môžeme potrebovať tento liek:

Liq. Potassae	2 drachms
Musil. Acaciae	1 ounce
Tr. Hyosciami q. s.	4 ounces.

Dávka: jednu lyžičku každé štyri hodiny. (Dr Foster).

4) Proti veľkému núteniu na moč a páliacemu bôľu v močovode:

Acetate Potass.	½ ounce,
Liq. Ammon. Acet.	2 ounces,
Spirit. Aeth. Nit.	1 ounce,
Syrup Aurant. Cort. q. s.	4 ounces.

Jednu lyžičku tri razy denne. (Dr. Hopkins).

Nemocný má sa chrániť kyslých nápojov a pokrmov. Ovocie, uhorky, citrony, ocot, sú prísne zakázané, kým nemoc neprejde.

MOČENIE KRVOU.

Močenie krvou môže povstať z rôznych príčin ako po dlhej kapačke (tripper) po silných samoprzneniach, po užívaní ostrých liekov, ako španielske mušky atď. po ktorých krv hneď i z ľadvin i z mechúra vychádza; ďalej tá nemoc môže pochodiť aj od neporiadkov mechúra, menovite jestli sa nachádza v ňom kameň, k čomu družia sa i slabosti močových a pohlavných ústrojov.

Liečenie:—1) Kúpime si Ibišku (Marshmallow) za 15 alebo 20 centov, zrobíme si z toho čaj a popíjame z neho tri-štyri razy denne po jednej šialočke.

2) Čaj z broskových listov, z krvavníka alebo z bielej trnky (Mayflower) sú tiež dobré prostriedky pri tej chorobe.

3) I čaj zo semenca, na prach utlčeného, potom mandľové mlieko a mandľový olej tiež blahodarne účinkujú pri liečení tejto slabosti. Z mandľového oleja tužíva sa po 5—10 kvapkách na cukru každých 30 minúť a treba prikladať studené, mokré obklady na mechúr.

REZÁK.

Nemoc tá povstáva z rozličných príčin, ale netrvá dlho. Človek, zachvátený rezákom, znáša veľké boľasti pri močení; ačpráve trápi ho veľké nútenie k močeniu, moč len po kvapkách tečie. Tá nemoc najčastejšie pochádza z toho, keď sa človek dobre zahreje v práci a potom sa hneď zlého piva napije. Ale i každé podráždenie močového úda môže byť príčinou tejže nemoce ako kameň v mechúre, kapavka, požívanie ostrých, kyslých nápojov alebo prudké obcovanie pohlavné v opilom stave.

Liečenie:—1) Veľmi dobre účinkuje semeno z konopy (Semenec).

Varí sa jedna lyžička semencu v šialke vody za pol hodiny, potom sa precedí a vypije naraz.

2) Obalenie úda studenou, mokrou handrou tiež pomáha.

ĽADVIENKY (KIDNEY).

Iné mená: Obličky — Pokrutky — Okrutky.

Ľadvienky vypudzujú z tela nečistoty a jedy a sú preto čistiacimi ústrojami krve. L'udské telo (vyjmúc čriev) má tri vylučujúce ústroje: pl'úca, kožu a l'advienky. Pl'úca vylučujú plyn; koža tekutinu — vodu (pot); l'advienky, okrem vody, vylučujú aj pevnú močovinu. Plyn, voda a močovina sú pravdivé výmetky: pl'úca, koža a l'advienky sú tri spolupracujúce ústroje, ktoré práve tak jedon s druhým spolupracujú, ako ku príkladu keď sa traja chlapi chytia do tej samej roboty a pracujú každý rovnako. Náhle jeden z tých troch orgánov je čiastočne, alebo celkom soslabený, svojej práce neschopný, vtedy tie druhé dva orgány musia robiť i za ten chorý orgán. Ku príkladu v suchotinách, keď veľká časť pľúc je zničená, koža a l'advienky konajú celú prácu; keď je koža zlá, nečistá, vtedy zase pľúca a l'advienky konajú celú prácu; keď sú ale l'advienky choré, koža musí konať aj tú prácu, ktorú l'advienky nekonajú, lebo nemôžu.

Priznaky, po ktorých môžeme poznávať choroby l'advín:

Časté močenie; pocit unavenosti; lenivosť; duševný nepokoj; zlé predtuchy; bolenie hlavy a nepokojný spánok; klanie v krížoch, planý žalúdok a nezáživnosť; ťažké páliace močenie; závrat hlavy; zvonenie a hučanie v ušiach; veľký bôľ v krížoch hneď nad konečníkom; moč nie je čistý, niekedy červený ako krv a v ňom nachádzajú sa látky, ako piesok alebo ako tehlový prášok; niekedy mrákoty pred očima; v ústach je horkastá, suchá chuť, najmä z rána a kyslosť v žalúdku; množstvo močovej kyseliny v krvi, ktorú l'advienky nemôžu odstrániť, následkom toho trpí i mechúr a iné ústroje; konečne dostavujú sa mdloby, nohy a članky puchnú, srdce nepracuje riadne a vôbec celá sústava trpí.

NÁHLE ZAPÁLENIE ĽADVÍN.

(Acute Inflamation of the Kidneys)

Zapálenie l'advín môže byť náhle i chronické. Náhle zapálenie je skoro vždy následkom miestneho podráždenia jedovitými látkami, vystupuje na rozličných miestach l'advín a zachvacuje častejšie len jednu, než obe l'advienky.

Príznaky:—Silná horúčka s triaškou; veľké boľasti v krížoch, ktoré sa podobajú pichaniu ihlou alebo páleniu žeravým železom; nemocný má veľké nútenie na moč a nemôže močiť; moč je tmavo-červený niekedy krvastý a málo ho odchodí. Ďalšími príznakmi sú boľasti hlavy, nechuť k jedlu, veľká žížeň a vracanie.

Liečenie:—1) Nemocný má ležať v posteli. Na bedrá prikladať studené obklady. Pokrm mäsovitý je škodlivý a len polievky, mlieko, cmar a neskoršie chlieb s maslom, šaláť a lemonáda majú sa požívať. Pri veľkom

bôli v krížovej kosti prikladať horúce obklady a horčicové (mustard) flajstre na zachvátené miesta; obklady a flajstre majú sa prikladať striedave.

2) Spáľ trochu sanitry na uheľ, potlč na prach a užívaj asi štvrť malej lyžičky dva razy denne.

3) Kúp si v lekárni "Essence of Peppermint" (essencia z mátky peprnej) a užívaj po pol lyžičky s trocha vodou tri razy denne.

4) Vezmi Pieskovca (Gravel root) 3 uncie (6 lyžiek)
Ajbišu 3 uncie (6 lyžiek)

To sa má variť v jednom gallone vody tak dlho kým sa nesvarí na jednu kvartu. Potom preceď, a dodaj do toho čaju 3 uncie (štyri lyžky) arabskej gumy (Gum Arabic) a pol uncie "Spirits of Nitre". Z toho užívaj po šialke tri razy denne.

BRIGHTOVA NEMOC.
(Bright's Disease.)

Je to tiež zapálenie ľadvín a pochodí od náhleho zapálenia alebo vyskytuje sa samostatne. **Pri náhlom zapálení** nemocný býva smutný, zronený, nemôže jesť a po užívaní nápoja cíti sa horšie; mnohý nemocný nemôže dýchať, dostáva veľké klopanie srdca a bôľ v prsiach, bôľ v chrbte a v krížoch, napuchnutie tváre, brucha a rúk, v prsiach často nachádza sa voda a mnohí si myslia, že nemocný trpí na vodnatieľku, kdežto vodnatieľka v tomto páde je len príznakom Brightovej nemoce.

Príznaky Brightovej nemoce chronickej sú: Veľká ztrata síl, bľadosť, napnutie tepien (arterií) konečne vodová opuchlina a močenie stáva sa veľmi časté. Poneváč v tejto nemoci nachádza sa mnoho bielkoviny v moči, preto chemické vyšetrenie moču je veľmi potrebné. K tomu cieľu vezme sa malá sklenená rúrka, ktorá na jednom konci má dno, alebo vezme sa malá fľaštička a do nej dajú sa asi dve lyžičky moču a nad lampkou alebo nad sviečkou ho svaríme. Po svarení necháme ho za chvíľku stáť. Jestli sa nachádza v moči bielkovina, vtedy sa srazí ako bielok z vajca a môžeme bielkovinu videť na dne skleničky. To je asi znakom, že nemocný trpí na Brightovú nemoc. Avšak také bádanie moča je len pre laika (nezasvätenca); dobrý lučbár (chemik) má iné spôsoby na bádanie moča a preto radím každému, ktorý si myslí, že trpí na dáke nemoce ľadvín, nech dá prezreť svoj moč dobrému lučbárovi. Doktori zväčša nerozumejú sa do bádania moča, a najlepšie je obrátiť sa na takého, ktorý "rozumie sa do veci".

Liečenie:—Medzi domácimi liekami sajder (Cider) je vraj dobrým liekom; popíja sa ho po skleničke tri razy denne.

2) Vezmi jednu lyžku broskvových lístkov a jednu lyžku pieskovca (Gravel root). Z tých dvoch rastlin zrob si čaj a užívaj voľne tri-štyri razy denne po šialočke. (Za dlhší čas.)

3) Dr. Schmidt, berlínsky lekár, odporúča mliečnu liečbu. Opis mliečnej liečby najdeš na inom mieste tejto knihy (Viď obsah "Mliečne liečba").

4) Dr. Sawyer hovorí, že chmeľový čaj (Hops) po dve šialky denne užívaný, vyliečil mnohých trpiacich na túto nemoc.

5) Dr. Suftin píše, že pojední z jeho pacientov jedávali retkev (asi tri na deň) a to ich celkom vyliečilo z Brightovej nemoce.

ZÚŽENIE MOČOVÉHO ÚDA.

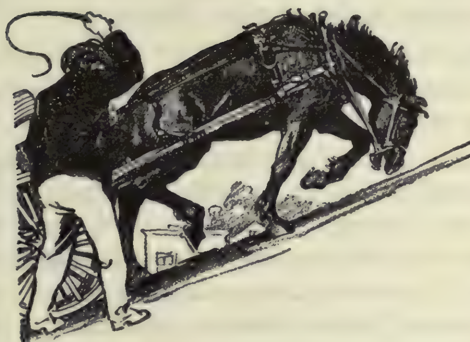
Táto nemoc vystupuje rezákom v konci alebo krčom, ktorý niekedy siaha až do mechúrového hrdla. Po kapačkách zúženie je trvanlivejšie a horšie. Prameň močový je čo raz tenší a spletený; moč pomaly kvapká; z úda vychodí šliam a mechúr je neobyčajne rozdráždený. Ďalšími príčinami zúženia úda môžu byť s močom vychádzajúci piesok, kameň, zlatá žila a zapálenie následkom samoprznenia. Najlepší spôsob liečenia je "rozširovanie úda" a dobrý lekár môže tu pomôcť bez noža, bez boľasti a bez liekov.



XII. KNIHA.

Nemoce nervového systému

a ich liečenie.



OBRAZ 305.

"Prepracované modzgy a nervy práve tak, ako prepracovaný koň potrebujú odpočinok. Telo ľudské je nadužívané horšie od koňa."

"Telo má len jednu dávku životnosti; jestli životnosť denne rozhadzujeme, dlho nevydrží."

NERVOSITA — NERVOSNOSŤ.

Niet pochybnosti, že nervosita doprevadila nielen jednotlivcov, ale celé národy do nízkeho rozpadu morálneho i duševného, ako tiež do ťažkých utrpení tela, ducha a duše. Je to choroba XX. stoletia, ktorá zakradla sa nielen do vyšších kruhov spoločenstva, ale postretávame sa s ňou i v robotníckych kruhoch tak v mestách ako i v dedinách. Celý náš moderný (terajší) život so svojim ruchom, so svojim honom a rykom, so svojou túhou po zisku, po rozčuľovaní a po rozkošiach, pohybuje sa na ceste nesprávnej.

Nervosita zakladá sa na hubení modzgu a miechy, zapríčiňuje všeobecné slabosti, predčasné starnutie ako tiež v užšom smysle slova, všetko, čo menujeme chronickým trpením; ďalej duševné ustupovanie, vady a bezcharakternosť.

Jestli vezmeme do ohľadu, že nervosita, čo sa týka jej vývinu poťažne okolnosti, vystupuje raz s príznakmi nadmiernej dráždivosti, strachu, závisti, nespokojnosti, — hneď zase jako násilná vášeň, nenávisť, netrpezlivosť, prehnaná pobožnosť, blbosť, neobratnosť, alebo s príbuznými jej príznakmi horúčky zimomriavky po celom tele, bezsennosti po nociach, ospalosti vo dne, nedostatku chuti, slabosti, krčov, neprítomnosti povedomia, mdloby a nepočetného množstva iných chorôb — keď všetko to vezmeme do ohľadu, vtedy musíme byť presvedčení, že nervosita je chorobou, v ktorej mestia sa všetky tie obrazy biedy, nešťastia, smiešnosti, nehody, ktoré skoro v každej rodine jestvujú a ktoré tak často, nemilosrdne mučia človeka, nech je on pán alebo sedliak, bohatý alebo chudobný.

Choroby nervového systému sú veľmi mnohotvarné a opísanie ich poznávania a spôsoby ich liečenia, potrebovaly by o mnoho väčšiu knihu, jako je Domáci Lekár a Radca.

Mnohé choroby i ten najlepší lekár nemôže rozpoznať lebo ako slavný anatóm professor Hyrtl hovoril: "Anatomia (vnútorné) stavby modzgu (tak samo i fisiologia) je a zostane nepochybne na vždy knihou siedmymi zámkami zatvorenou a i to ešte písanou v hyeroglyfách (obrazopise)."

Z toho videť, že nervové nemoce žiadajú lekára, on je vyškolený, zná sa v sostavení a činnosti ľudskej mašiny a keď sa mu podarí ustáliť nemoc, vtedy zaiste bude v stave ju i liečiť.

BASEDOVÁ NEMOC.

Basedová nemoc považuje sa za všeobecnú, veľmi vážnu, najviac chronickú nervovú nemoc. Poznávame ju po nasledujúcich troch príznakoch: nápadné zrýchlenie pulsu. vyvalenie (vytreštenie) očí a zväčšenie štítnej žľazy alebo tak zvané vole. Zrýchlenie pulsu vyskytuje sa na počiatku choroby, po dajakom podráždení ústroja nervového. Nemocný sám cíti rýchle bijúce srdce. Vole nie je tak istým príznakom basedovej nemoce ako puls; niekedy sa samo od seba tratí avšak rýchly puls a vyvalenie očí vzrástajú. Vyvalenie očí týka sa obidvoch očí, následkom toho tvár dostáva podivný výraz a štrbina očná je široko rozovrená.

Okrem tých troch príznakov napádajú nemocného i iné nemoce ako: trasenie rúk, dráždivoť mysle, krčovitý plač, všeobecná slabosť svalov, žalúdočné neporiadky, chudokrvnosť atď.

Príčiny:—Príčiny Basedovej choroby môžu pochádzať od zdedenej náchylnosti k nervovým chorobám, hysterie, chudokrvnosti, mrzutosti a od náhleho otriasenia ústrojov nervových ako: ľaknutie, radosť, hnev, strach, poranenie, starosť a iné.

Liečenie:—Najprv musí nemocný s celou odhodlanosťou a silou vôle si zaumieniť, že sa chce vyliečiť. Rozčulenosť, hnev a iné náruživosti kopajú predčasný hrob nemocnému. Lieky tu len tak môžu pomáhať, že s posilňujúcimi prostriedkami napomáhame zlepšenie všeobecného stavu, ako chudokrvnosť, nezáživnosť atď. Radí sa teda duševný a telesný pokoj, posilňujúce prostriedky, čistota tela a čistý vzduch. V noci v teplej vode vykrútený obkladok na oči, elektrizovanie nervov sympatických po oboch stranách krku a masáž. (Viď obsah "Masáž".)

BEZSENNOSŤ.

Hlavnými príčinami bezsennosti sú rozmanité telesné i duševné slabosti; navyklosť, to jest, jestli človek za dlhší čas ide pozde spať; zamestnanie, čítanie v noci a veľké rozčulenie; požívanie alkoholických a dráždivých nápojov ako káva, pálenka atď. Bezsennosť pochádzajúca z nervových slabostí, to jest duševná bezsennosť je najhoršia. Javí sa alebo tým, že nemocný pri najmenšom šuchote vytrhne sa zo spánku a potom po celé hodiny nemôže usnuť, poneváč keď i usne strašiace sny mu spánok prekážajú. V iných prípadoch človek nemôže usnuť lebo sa mu celkom nechce spať a keď aj za pár hodín ležal v posteli, zanechá ju a chodí nepokojne po izbe.

Liečenie:—Jestli je bezsennosť zapríčinená menšími chorobami, ako na pr. bôľom hlavy atď. vylieči sa bezsennosť s nimi. Siliť sa ku spaniu nápojami alebo dráždiacimi a uspávajúcimi prostriedkami je veľmi škodlivé. Hlavná vec je odstrániť príčinu. Mierne žitie prevádzať. Umývať celé telo, zvlášte pohlavné údy zimnou vodou pred spaním. Piť chladivé nápoje ako lemonádu atď. Zjiesť jedno alebo dve jablká večer a dať pozor aby stolica bola riadna.

Jestli bezsennosť je z pôvodu návalu krve do hlavy a studených nôh, takí ľudia majú si dobre telo a údy ručníkom natierať, aby sa krv rozrušila a akonáhle je obeh krve riadny, rýchle usnú.

Ľudia trpiaci na bezsennosť z pôvodu choroby brucha alebo zlatej žily, nech prikladajú si na dolnú stranu brucha **Neptúnov pás.** Neptúnovým pásom voláme takú obálku, že vezmeme ručník, namočíme ho do zimnej vody a pred spaním obvijeme si dolnú časť tela a po vrchu dáme suchý ručník.

Kto chce dobre spať, nech nelíha so zimnými nohami a plným žalúdkom. Ale sú i výnimky. Pojední nemôžu spať len tak, keď dačo jedia. Takým sa jedenie nebráni. Najlepšie lieky sú práca, pohyb na voľnom vzduchu a voda.

Liek proti bezsennosti:

Keď musíte niečo proti bezsennosti užívať, užívajte tak zvaný "Veronal"

prášok, ktorý môžete si kúpiť v lekárňach. Z toho prášku užite desať gránov (ten grains) pred líhaním do postele a zapite pohárom vody. Je to jedon z najlepších prostriedkov pre človeka, ktorý nemôže spať. Alebo:

2) Rozrežeme jednu šalátovú hlávku, listky, semeno, lodyhu i koreň na malé kúsky, nalejeme na to alkoholu a necháme stáť za pár dní. Z toho užívame po jednej lyžičke pred spaním. Silnejší môžu užívať i po dve lyžičky. Poneváč ten prostriedok mierni boľasti a tíši nervy, zaslúži, aby sme ho oprobovali a v potrebách užili. Mnohé byliny a rastliny majú veľkú hojivú silu a preto radíme, aby ste si prečítali "Domáci Herbár" a tiež i "Domácu Lekárňu".

BĽABOT (ZAHÁKOVANIE).

Bľabot alebo zahákovanie, ako to niektorí menujú, je vadou reči. Príčinami bľabotania sú napodobenia, úzkostlivosť, porucha činnosti nervov Hlasotvorných alebo príčina môže byť v samom modzgu. Osoby trpiace na bľabotanie ťažko dýchajú, vydychujú vzduch na počiatku reči alebo hneď keď prehovorili niekoľko slov; zdá sa akoby lapali dych, alebo zadržia dych krčovite v prsiach na miesto aby ho zo seba vypustili. Každé rozčulenie, starosť, námaha a strach napomáha bľabotanie.

Liečenie:—1) Učte dieťa pravidelne, voľno, hlboko dýchať. Na lieky proti tej nemoci nedajte ani centa, lebo takého lieku, ktorý by tú nemoc vyliečil, nieto. Suggestia a isté cviky sú jediným prostriedkom proti bľabotaniu. O tom však v tejto knihe písať neidem, lebo moja kniha "Dušoveda" bude o tom pojednávať.

BLÚZNENIE PIJAKOV.
(Delirium Tremens.)

Táto nemoc je následkom dlhšieho požívania liehových nápojov; vlášte, keď sa alkoholické nápoje pijakovi odnímu trpí modzog i miecha. Takí nemocní dostávajú veľké trasenie celého tela, zmocňuje sa ho ohromná úzkosť, pomätenosť, oči, líca a nos sú červené, puls je rýchly, chuť k jedlu sa ztratí a konečne opanuje nešťastníka akási bojazlivosť, vidí pred očima zvieratá, hadov, myši, žaby a zdá sa mu akoby ho dáky nepriateľ prenasledoval.

Liečenie:—Studené obklady na hlavu. Dávať mu každú hodinu jednu alebo dve lyžice brandy a pomaly menšiť dávku. Kúpeľ nôh; po kúpeli priložiť horčicovú náplasť (mustard plaster) na šľapy nôh a na krk. Starať sa o dobrú ztravu a čerstvé povetrie.

2) Silné dávky z tinktury náprstníka (Tincture Digitalis) po 5—8 kvapiek na cukre každé tri hodiny.

3) Odvar z pelyňku (Wormwood) užívaný viac raz denne je tiež dobrým prostriedkom, zvlášte jestli dodáme do odvaru trochu dubenky (Nut Gall).

4) Dobre pôsobí na chorého turecký kúpeľ (asi polhodinový), po čom dáme mu nasledujúci liek: Vezmi

Chloral hydrate	2 drachms
Tincture of Capsicum	1½ ounces
Potass. Bromide	1 ounce
Camphor Water	3 ounces

Lyžku každú pol hodiny až 4 lyžky užije.

ČKANIE.

Ačpráve čkanie nie je nebezpečné, ale je nepríjemné. Pri väčšom čkaní probuje sa toto:

1) Piť studenú vodu, alebo prežierať malé kúsky ľadu.

2) Drž malé kúsky ľadu v ústach.

3) Zapchaj uši palcami a pij vodu pomocou druhého.

4) Vyvaľ jazyk na koľko možno a drž ho prstami tak vyvalený za pár minút.

5) Štekli (kickaj) nos slamou, aby si pár raz kýchnul.

6) Drž vdýchnutie v sebe dokiaľ nenačítaš do 50.

7) Keď by to nepomáhalo, uži zázvoru (Jamaica Ginger) malú lyžičku v jednej lyžke vody.

8) Dve kvapky káfrového špiritusu v lyžke horúcej vody zastaví niekedy čkanie.

NERVÓSNA DYSPEPSIA.

Obyčajne vyvíja sa pomaly a stíha častejšie mužské než ženské pohlavie. Osoby, ktorým posiaľ každé jedlo výborne chutnalo a ktorých žalúdky nachádzaly sa v tom najlepšom poriadku, počínajú sa sťažovať na najrôznejšie pocity, ako pocit preplnenia a pri najmenšom jedení cítia v žalúdku nepokojný pohyb — sem a tam; po jedení majú nevoľnosť a neskoršie náchylnosť k vracaniu, škrkanie, boľasti hlavy, klopanie srdca a úzkosť, krče žalúdka, závrať atď. Nápadným je to, že raz cítia sa nemocní celkom dobre, ako keby im nič nebolo, môžu jesť, môžu piť, sú veselej nálady čomu sa veľmi tešia; avšak nezadlho nemoc sa opakuje a trápi ich ešte horšie než pred tým. Takí nemocní obyčajne maľujú si v duchu rozmanité vymyslené choroby, a je to ohromná práca presvedčiť nemocného o jeho namyslenosti.

Liečenie:—1) Majme na pamäti, že v týchto chorobách ide o nervovú slabosť a nie o žalúdok, a tá slabosť je len náhodou v žalúdku. Preto liečenie má mať základ na silení celého organismu. Môžeme liečiť i symptomaticky, to jest podľa príznakov nemoce, teda žalúdok, bôľ hlavy, ztratu chuti k jedeniu atď., ale hlavná vec je pri liečení, aby sme sa starali sosiliť celú sústavu. Poneváč nervové choroby žalúdka sú zriedka samostatné a zväčša sú len príznakmi všeobecnej slabosti nervovej následkom iných chorôb menovite nepravidelnosti polohy ženských ústrojov brušných, zapálenia ľadvín atď., preto máme sa podrobiť speciálnemu lekárskemu vyšetreniu už aj preto, lebo len dobrý lekár môže vyzkúmať s určitosťou, či nemocný netrpí ku príkladu na raka, alebo na vredy v žalúdku, ktoré nemoce majú na počiatku také isté príznaky, jako nervosná dyspepsia.

2) Jestli je možno, nemocný má zanechať prácu, nech ide von do božskej prírody a dľa možnosti nech sa lieči elektrikou, masážom, atď.

3) Dr. Greer predpisuje nasledujúci liek:

Fl. Extr. of Hops	1 ounce
Fl. Extr. of Scullcap	1 ounce
Syr. of Ginger	6 ounces

Dávka: Lyžičku každé dve hodiny. Alebo:

4)

Salicin	2 grains
Phosphate of Hydrastia	1 grain

Capsulae. Dávka: Jednu kapsuľku pred každým jedením. (Tie lieky majú sa dať pripraviť v lekárni.)

CHRADNUTIE — SLABNUTIE.

Sú ľudia, ktorí majú dostatočnú chuť k jedlu a pitiu, avšak schnú, slábnu a sily ich opúšťajú. Príčiny takéhoto stavu môžu byť veľmi rozmanité: Veľká ztrata krvi, rôzné náruživosti, ako láska, strach, hnev, závisť, ďalej zlé zvyky ako samoprznenie a rôzne známe i neznáme nemoce. Jestli slabnutie pochádza následkom dajakej nemoce, najprv musí sa tá nemoc liečiť, jestli je ona liečitelná a náhle sa stav nemocného napraví, navráti sa i sila. Proti náruživostiam najlepším liekom je zdravý rozum a silná vôľa; máme náruživosti opanovať a nestávať sa ich otrokmi. Jestli slabosť pochodí od samoprznenia, máme ten zlý zvyk zanechať a sústava telesná sa sosilní, jedným slovom, nech slabosť pochádza z jakejkoľvek príčiny, najprv oddialme príčinu. Dobrý čerstvý vzduch, dobrá voda, slnečné lúče, prechádzky, čisté mysle a pokoj duše to sú najlepšími prostriedkami proti slabosti.

2) Pšeničné alebo žitné otruby, ¾ hodiny vo vriacej vode varené a vytlačené, potom s medom smiešané a znova štvrť hodiny varené, dvakrát denne po pinte užívané, sú znamenitý a živný nápoj. (Kneipp.)

3) Čierna múčka kostná (kosti na uheľ spálené a utlčené) raz alebo dva razy na konec noža denne s pokrmom alebo vo vode užívaná slúži ku posilneniu celého systému. (Kneipp.)

4) Keď nemáme po ruke kostnej múčky, môžeme užiť z kriedového prášku (krieda na prach utlčená) na konci noža v pokrmoch alebo vo vode. Môže sa dávať i deťom. (Kneipp.)

ISCHIAS (SCIATICA)
(Strela v kýčľoch.)

Ischias je onemocnenie nervu kýčľového, ktorý sa tiahne od kýčľov po zadnej strane stehna, za kolenom k nohe. Príčinou tej nemoci je prechladnutie, jestli ku príkladu ležíme za dlhší čas na zimnej, mokrej zemi; ďalej vnútorný a zovnútorný tlak, ako tehotnosť, zácpa, vredy atď. Chytľavé choroby ako chrípka, týfus, suchoty, ba aj iné nemoce ako cukrovka, môžu tiež byť príčinami strely.

Príznaky:—Boľasti a krče vystupujú v jednom mieste okolo kríža alebo niekedy, ba zväčša, ťahajú sa od kýčle dolu do nohy. Bôľ trvá niekedy za

pár minút a niekedy stane sa trvalejším, trápiac človeka neprestajne i za pár dní. Práve, keď sa nám vidí, že bolasť pomaly ustáva, pri najmenšom pohybe nohy zase sa vráti a zväčšuje. Z počiatku nemocný narieka na nepatrné bolasti v kýčli, najmä pri stávaní a chodení a počína aj kulhať. Priebeh v ťažších prípadoch strely je veľmi zdlhavý a vyžaduje mnoho trpezlivosti od nemocného.

Liečenie:—1) Hlavnou podmienkou liečenia nemoce je pokoj. Položiť sa do postele a prikladať obklady namáčané do káfrového špiritusu na kýčle. Do káfrového špiritusu môžeme pridať i Mentol a síce tak:

Vezmi Káfru	2 lyžky jedáce
Mentholu	1 lyžičku od kávy
Špiritusu (Alcohol)	1 pint.

Náhle sa látky rozpustily, namáčaj ručník do toho roztoku a prikladaj na boliace miesta.

2) Pri horúčkach prikladajú sa studené obklady.

3) Parové kúpele a elektrika tiež má dobré následky.

4)	Extr. Belladonna	3 drachms
	Petrolatum	3 drachms
	Parfume (thyme) q. s.	

M. Natieraj boliace miesto viac razy denne.

5)	Croton Oil	1 drop
	Pulv. Lycopodium to make two capsules.	

Dávka: Jednu kapsuľku o ôsmej hodine predpoludním a jednu kapsuľku o druhej hodine popoludní.

6) Pre silnejšie osoby možno kapsuľky silnejšie urobiť a síce tak:

Croton Oil	3 drops
Pulv. Lycopodium to make two capsules,	

berú sa tak ako číslo 5.

7) Jestli nemocný trpí i na rheumatismus, čo sa často stáva, nech bere na druhý deň po vyššie spomenutých kapsuľkách nasledujúci liek:

Balsam Copaibae	4 drs.
Tr. Lavender Comp.	4 drs.
Tr. Hyosciami	3 drs.
Bicarb. Potass.	1 dr.
Mucil. Acaciae	1 oz.
Aquae	6 oz.

Dávka: Kávovú lyžičku každé štyri hodiny.

KRČE.

Náhle stiahnutie sa jedneho alebo viac svalov menujeme krčom. Krč môže napadnuť každý taký úd alebo ústroj, kde sa svaly nachádzajú. Sú krče, ktoré sťahujú svaly trvanlive za celé hodiny; iné krče vyskytujú sa v najrozmanitejších stupňoch od najmenšieho trasenia svalov (ako ku príkladu pri opilstve), až do ťažkých záchvatov padúcnice. Ako ochromenie, tak

aj krče sú príznakmi podráždenia modzgu a vyžadujú dôležité vyšetrenie, aby — keď to vôbec možno — príčina bola vyzkúmaná a po možnosti oddialená. Na nasledujúcich stranách pohovoríme o takých krčoch, ktoré napádajú jednotlivé údy; kde mnoho svalov alebo celé telo je zachvátené, ako pri padúcnici, atď., o tých pohovoríme v osobných článkoch.

KRČ KÝCHACÍ.

Jednoduché, krčovité kýchanie prestane samo. Keď kýchanie neprestáva, musíme krč zastaviť, lebo zo stáleho kýchania môže nastať pretrhnutie. Najlepším liekom domácim je vracanie; vstrčíme prsty do hrdla a podráždime nimi pažerák ku vracaniu. Alebo vezmeme liek na vracanie. (Viď obsah: "Prostriedky na vracanie".)

2) Pri veľkom neprestajnom kýchaní dobre je smrkať do nosa na prach potlčený káfor.

KRČ LÝTKA.

Boľastný krč lýtka vyskytuje sa sťahovaním lýtkového svalstva, ktoré niekedy stvrdne ako drevo. Tu napomáha masáž (natieranie) hnetenie a v ťažších pádoch galvano-elektrický prúd.

2) Vyparovanie lýtka horúcim, mokrým obkladom a po vyparení natieraj lýtko káfrovým špiritusom.

3) Na noc prilož studený, mokrý obkladok, obviaž obväzkom a po vrchu daj ešte jednu suchú handru.

4) Prilep na chrbát a na šľapy nôh (na podošvy) náplasť (Belladonna Plaster) alebo náplasť (Capsicum) z červeného piepru. K dostaniu v lekárňach.

5) Ľudia, ktorí často trpia na krč lýtka, nech si kúpia v lekárni koreň mechyňky (Cranberry Bush Bark), alebo z čierneho hlohu (Viburnum Prunifolium) a nech si z toho varia čaj. Má sa popíjať po pol šialke tri razy denne najmenej za jedon týždeň.

MDLOBY.

Mnohí pokladajú, že mdloby sú nič iného, než krče tepien modzgových. Pri mdlobách dostavuje sa úplné bezvedomie tak, že človek na kratký čas o sebe nezná (ztratí vedomie i cit) a taký stav menujeme mdlobami. Nemocný najprv cíti slabosť, trasie sa, vzdychá, pred očima sa mu tmí, dostáva závrat, čelo je studeným potom pokryté, smysly pomaly miznú a konečne neborák náhle spadne bez vlády na zem a nepohnute leží. Mdloby u niektorých sú len krátke a u iných zase môžu dlho trvať. Krátke mdloby sa často ztratia akonáhle je nemocný na čerstvé povetrie vynesený.

Zväčša popudlivé, hysterické osoby (ženy, deti a krvnatí ľudia) sú mdlobám náchylní.

Liečenie:—Poloha nemocného má byť vodorovná; keď necháme chorého sedeť alebo keď mu podložíme záhlavok pod hlavu, následkom toho môže zomreť. Kde ide o nával krvi, hlava má byť vyššie, než prsia. Šaty, remeň, opasky, korzety (šňurovačky) majú sa odhodiť alebo rýchle rozre-

zať; tvár a prsia zimnou vodou oblievať; sluchy ostrým octom natierať a ocot mu pod nosom držať, aby ho páchal; brucho pomaly tískať, aby vzduch z pľúc vyšiel a hneď zase povoliť, aby sa pľúca mohly rozšíriť a aby nemocný musel dýchať. Akonáhle príde ku sebe, položme ho na postel a dajme mu piť lemonádu. Keď mdloby pochádzajú od slabosti, môžeme mu dať trochu dobrého vína; keď od žalúdka, usilujme sa, aby mohol vracať; keď zamdlenie trafí človeka náslekom horúčosti, dymu, smradu atď., vynesieme ho rýchle na svieže povetrie, polievame ho vodou a usilujeme sa, aby mohol dýchať. Pri každom omdlení dobre účinkujú Hoffmanské, káfrové, Karmelitské alebo Melisové kvapky, z ktorých dávame po 5 alebo 10 kvapiek na cukre. Umývanie slúch octom je tiež prospešné.

NÁVAL KRVE DO MODZGU.

Prekrvenie modzgu.

Prekrvenie modzgu delíme na akútne (náhle) a na chronické (trvanlivé). Príčiny tejto nemoci môžu byť rozmanité: Veľké duševné pohnutie, ako zlosť, veľká činnosť srdečná, prílišná námaha duševná, nemoce s horúčkou spojené a nemoce srdečné, vredy na krku, veľký kašeľ atď. Pred záchvatmi skoro vždy nemocný cíti všeobecnú nevoľnosť a úzkosť a akýsi strach, všetko ho mrzí, nemôže spať, trasie sa a nemôže mysleť; naraz stane sa mu všetko príliš tesným a potom príde záchvat, ako veľký závrat, hučanie v ušiach, tvár zčerveneje, nastúpi veľké bitie v tepnách krkových a stupňujúci sa tlak v sústave žíl tak, že stena niekedy popustí a následkom toho môže nastúpiť mrtvica, ktorá ovšem je chorobou o mnoho vážnejšou.

Liečenie—1) Položiť nemocného do postele tak, aby hlava bola vyššie než prsia. Hlavu a krk obaliť studenými, vlhkými obkladmi a na nohy prikladať horúce obklady. Dávať mu preháňacie prostriedky alebo teplý klistýr. Pokoj — nehovoriť ani slovíčka. Hlboké dýchanie nosom pri zatvorených ústach.

2) Vo dne mnoho pohybu na čerstvom povetrí; večer pred líhaním horúci kúpeľ, do ktorého dáme hrsť horčicového prášku (Mustard powder).

3) Jestli nemocný môže ústa otvoriť, dáme mu zo složitého špiritusu lavenduly (Comp. Spirits of Lavender) pár kvapiek vo vode a na okolie srdca priložíme horčicový flajster (Mustard plaster).

NERVOVÉ BOĽASTI TVÁRE.

Neuralgia.

Neuralgia je nervová nemoc a trápi človeka v tvári, pod očima, okolo kútikov očných, dolu na nose i v nose, v ústach atď. Bôľ je bleskurýchly, vrtavý, trhavý, bodavý a trvá za chvíľku a niekedy zase i za niekoľko hodín. Príčinami tejto choroby môžu byť: prechladnutie, zväčša pri ostrom vetre, pri otvorenom obloku v železničnom voze atď. menovite zastihuje také osoby, ktoré sú ku chorobám nervovým náchylné a ktorých telo je slabo vyvinuté. Mnohé boľasti tváre, sluchu a zubov vznikajú následkom vyžraných zubov.

Liečenie:—Najprv starajme sa utíšiť bôľ nemocného, ktorý často be-

dáka a nepokojne behá s miesta na miesto, — horúcimi obkladmi, lebo teplo pri všetkých boľastných záchvatoch je najistejším prostriedkom prírodným. Studené umývanie tela celého; pravda že vezme to mnoho času také každodenné umývanie, ale následky toho jednoduchého prostriedku sú podivuhodné.

2) Elektrický prúd (galvanický) koná dobré služby.

3) Vezmi ružovej vody (alebo dážďovky) jeden pint a vínneho octu dve malé lyžičky, a to smiešaj a umývaj handričkou do tej tekutiny namočenou celú boliacu stranu hlavy.

4) Pomáhajú i studené obkladky, zvlášte, jestli cítime horúčku. V tomto páde složíme ručník štvornásobne, namočíme do studenej vody, vykrútime a priložíme na boliace miesto; na vrch toho dáme suchú handru a obvijeme obväzkom, aby obväzok na hlave zostal. Akonáhle oschne, priložíme nový, studený obkladok.

5) Vnútorne užívaj čaj z am. kozlíka (Cypripedium Puboscens) a z hrkavej buriny (Cimicifuga racemosa).

NERVOVÁ SLABOSŤ (NEURASTHENIA).

Nervová slabosť alebo neurasthenia je chorobný stav nervového organismu a vterajšom veku, v tomto stále ťažkom boji o život a pri stále rastnúcom pôžitkárstve tak zvaných lepších kruhov je veľmi vyvinutá — tak rečeno "modrá" nemoc. Práve pri tejto nemoci, mimo telesnej a duševnej únavy, badáme príznaky duševného porušenia.

Príznaky:—Telesná sústava je zničená a akási únava opanuje nemocného; človek má klamné myšlienky a je zadumaný; modzog trpí, pamäť slabne, nemocný ťažko chápe, ťažko myslí, chce byť o samote, trpí na všeobecnú slabosť, namýšľa si všeliaké nemoce a chodí od lekára do lekára, probuje na svete všetko, ačpráve žiadny lekár nedá mu za pravdu a nezriedka stáva sa samovrahom zo strachu pred chorobou na jakú nikdy netrpel; cíti akoby mravce chodily po jeho tele; cíti zimu na povrchu kože, na hlave, bojí sa všetkého, namýšľa si, že je ktosi v jeho izbe skrytý, že sa ukrýva pod posteľou a preto podíva sa do každého kúta. Takých nešťastníkov napáda potom hrozné bitie srdca, ťažká, zronená myseľ ich opanuje a nepokoj, zlá vôľa a hnev ich trápi. Tvár bľadá, oči vpadnuté a čierne podkovy robia sa pod nimi. Neurasthenik dostáva veľkú chuť k jedeniu, niekedy hltá bársaké jedlo ako vlk a po čase chuť k jedlu sa ztratí, následkom čoho telo očividomky slabne, schne a nešťastný vyzerá ako kostra. Neskoršie dostaví sa bôľ krížov, všetko sa mu protiví, zle sa mu sníva, v spaní kričí a na ulici sám k sebe hovorí. V lete nemôže sniesť teplotu a v zime mu je stále zima; sluch a zrak slabnú atď. Pravda, že nie každý človek trpí na všetko, čo je tu opísané, ale zväčša tie sú príznaky neurasthenikov a dala by sa napísať celá kniha o nich.

Liečenie:—1) Jednoduchá, zážívná ztrava; hlboké, silné dýchanie na čerstvom povetrí a prechádzky; vonkajšie zamestnanie jako v zahrade, na farme, v lesoch atď; umývanie celého tela ráno a parné kúpele asi dva razy

na týždeň a po tých masírovanie (natieranie) chrbta a nôh. Denný telocvik, gymnastika a elektrické liečenie sú odporúčané.

2) Dbaj o to, aby sa črevá každý deň vyprázdnily.

3) Kúp si dva granové pilulky z Asafoetida a užívaj tri razy denne jednu pilulku. V lekárni známe sú pod menom "Two grains Asafoetida pills". Alebo:

4) Kakaová tínktúra (Tincture of Cocoa) tiež pomáha v tejto nemoci. Má sa užívať po jednej lyžičke v dvoch lyžkách osladenej vody tri razy denne. Alebo:

5) Kúp si v lekárni "Iron, Arsenic and Strychnia tablets" a z tých užívaj jednu tabletku tri razy denne. Dobre pomáhajú proti slabosti nervového systému.

6)	Iron and Quinine Citrate	28 grains
	Strychninie Nitrate	1 and ¾ grains
	Fl. Extr. Cola	3 drachms
	Sodium Glycerophos.	3 drachms
	Orange Syrup q. s.	6 ounces

Dávka: lyžičku po každom jedení.

7)	Potassium Brom.	4 drachms
	Tr. Iron Chloride	3 drachms
	Glycerin	2 drachms
	Water q. s.	6 ounces

Dávka: Jednu lyžičku v pol pohára vody a opakovať až bôľ prejde.

OCHROMENIE — PORAZENIE.
(Paralysis).

Ochromenie toľko značí, ako zrušenie (paralysovanie) čiastočnej, alebo úplnej činnosti niektorého úda alebo ústroje telesného, to jest taký stav nečinnosti úda alebo ústroja, keď tenže nemôže náhle svoju prácu vykonávať. Následkom každého prerušenia je to, že rozkaz, aby sval sa stiahnul, buď vôbec mu je nie sdelený, buď len nedostatočne, takže nastane úplné alebo čiastočné ochromenie pohybu svalov podliehajúcich našej vôli, to jest úplná ztrata pohybu (Paralysis) alebo obmedzená ztrata pohybu (Paresis).

Ochromenie napadá samú modzgovú kôru (ku príkladu pri ťažkom poranení hlavy, keď na hlavu tehla spadne) alebo napadá miechu (ako ku príkladu, keď človeka voz prejde atď.) Preto rozoznávame podľa sídla modzgové, miechové i perypherné (obvodové) ochromenia alebo ochromenia vychádzajúce z nervov.

(Poznámka: Ľudia menujú chromými obyčajne kuľhavých ľudí, ačpráve kuľhavosť niekedy z inej príčiny povstala a nie z ochromenia.)

OCHROMENIE MIECHY.

Nemocný na ochromenie miechy musí ležať v posteli, má apetýt dobrý, ale musí byť krmený lebo sám jesť nemôže. Nemoc tá trvá niekedy i za 20 rokov. Obyčajne pohyb nôh a rúk vypovedajú službu tak, že chorý

nemôže ani rukami ani nohami hýbať. I deti trpia na tú nemoc, ale zväčša za mlady umierajú.

OCHROMENIE MODZGU.

Poneváč v tej nemoci sám modzog trpí ,môže nastať náhla smrť alebo ako to ľudia hovoria, môže nemocnému "srdce puknuť". Objavuje sa asi po 30-om roku života a zachvacuje modzgové cesty, zrakové i jazykové nervy.

Príznaky:—Jazyk je porazený a nemôže sa pohybovať; neskoršie i polýkanie stáva sa nemožným, nemocný nemôže hovoriť, a konečne nastúpi ochromenie hlasových svázkov atď.

Liečenie:—1) Obklady oživujúce na brucho a obvíjanie nôh. Masáž tela i krku. Úplný pokoj a starať sa o stolicu, aby sa črevá vyprázdnily.

OCHROMENIE NERVOV TVÁRE.

Najzretelnejším príznakom tejto nemoce je zohavenie tváre; celá zastihnutá polovica tváre visí dolu; oko je otvorené a niekedy nemôže sa vôbec zavreť; kútik úst leží nižšie než na zdravej strane, jedným slovom tvár sa skryví a vytiskne sa na jednu stranu. Príčinami môžu byť prechladnutie svalov tváre, ďalej mechanické podráždenie svalov, ako rany, vredy, poranenie kosti, ušné nemoce a iné.

OCHROMENIE NERVU VRETENNÉHO.

Je to dôležitá nemoc a zasluhuje, aby sme o nej v krátkosti písali. Nerv vretenný je vystavený všetkým možným, mechanickým škodlivostiam a je dokázano, že súvisí so zamestnaním, pri ktorom užíva sa olovo alebo nejaké jedy a následkom toho ruka visí úplne bez pohybu dolu, v lokte zohnutá.

Liečenie:—Najprv zmeniť zamestnanie. Prvý týždeň vlhké obklady a držať ruku na pokoji. Mierny, galvano-elektrický prúd, solné kúpele celého ramena, opatrná masáž a neskoršie telocvik rýchlia hojenie.

POLOVIČNÉ OCHROMENIE TELA.

V tej nemoci niektoré svaly celej polovice tela, od hlavy až do nôh, na pravej alebo na ľavej strane, sú zachvátené a ztratia činnosť pohybu; pri všetkom pojedné svaly tej samej, paralysovanej strany sú ešte činné a rôzne údy tela stočia, skrútia sa. Ačpráve nemoc je ťažká, nemocný môže dožiť vysokého veku.

PADÚCNICA (EPILEPSY).

Padúca alebo zlá nemoc.

Padúcnica je samostatná nemoc a vyskytuje sa už v detinskom veku. Veľký vliv má na vývoj padúcnice dedičnosť, to jest pôvod z rodičov, náchylných k neurastenii alebo hysterii; ďalej alkoholismus a duševné nemoce rodičov. Záchvat padúcnej nemoce ohlašuje sa nemocnému pred-

zvestnými príznakmi akoby mu povedané bolo, aby sa pripravil na záchvat, to jest aby sa položil za včasu na zem. Pri tých príznakoch predzvestných jedná sa o mierne záchvaty údov, o pocit v prstoch, o poruchy zrakové (iskrenie očí), o poruchy sluchové (šum a hučanie v ušiach), alebo o poruchy chuti. Na to nastáva náhle záchvat a nemocný klesá s výkrikom k zemi (jestli sa už napred nepoložil na zem) nestarajúc sa o to, jak a kde spadne, či to na schodoch, či na koľaji lelezničnej, kde ho vlak v najbližšom okamihu prejsť môže. Trpiaci človek trhá a šklbe rukama a nohama alebo celým telom, ačpráve on o tom nič nezná. Tvár vyzerá bľado, v ústach má peny, krúti očima, škrípe zubami, ruky v pästi má silne zatvorené, dych je rýchly, chrápe, vzdychá a niekedy vykrikuje. Po nápadu vedomie zhasne a prichádza na úbožiaka tuhý spánok. Ovšem nemoc nie je vždy jednaká. Niektorí majú slabšie nápady a niektorí veľmi ostré.

Liečenie:—Poriadný, záživný pokrm; zdržovať sa všetkého namáhania a rozčulenia, zvlášte hnevu. Lieky v tejto chorobe veľmi málo pomáhajú.

PORAZENIE — MRTVICA.
(Paralysis)

Stáva sa, že dakedy daktorá modzgová tepna z dajakej príčiny pukne, krv sa rozleje medzi modzgové blany, alebo i do samej látky modzgovej; ten stav menuje sa mrtvica alebo ako to ľudia hovoria "šľak ho trafil, porazilo ho, mrtvica ho ranila". Poneváč mrtvica napáda častejšie mužských než ženské, zvlášte okolo 50-ho roku, môžeme tvrdiť, že tu ide o nemoc modzgovú a že cievočky modzgové behom doby ztratily pružnosť a pevnosť následkom namáhania a napínania sa ku príkladu v obchode, pri namáhavej duševnej práci, pijatike atď. Malí tlstí ľudia so silným, krátkym krkom sú viac ohrožení tou nemocou, než chudí ľudia; zvlášte z veľkého návalu krve do modzgu, ako zo zlosti, z náhlej radosti alebo z veľkého strachu — môže človeka mrtvica raniť.

Príznaky:—Pred porážkou mrtvice človek obyčajne má bôľ hlavy, mihanie pred očima, závrat hlavy a hučanie v ušiach. Niekedy zastihne celkom zdravého človeka, ktorý náhle omdlie a nezná o sebe. Smrť môže byť okamžitá a niekedy dostaví sa až o pár hodín alebo aj o pár dní. Mnohoráz porazená býva len jedna polovica tela; v týchto prípadoch stáva sa, že človek ozdravie.

Liečenie:—Hneď po poranení mrtvicou treba chorého položiť do postele tak, aby hlava i horná časť tela ležaly trochu vyššie; šaty mu vyzliecť; na hlavu prikladať studené obklady, zároveň poslať po lekára. Nemocného nechať v pokoji a nepustiť súsedov alebo zvedavých ľudí k chorému. Jestli nemocný neprichodí k sebe, dávať mu ostrý ocot alebo chreň pod nos, trieť mu ruky i nohy flanelom a starať sa o zahrievanie kože. Dľa možnosti vložiť mu nohy do teplej vody (tak teplej jako len môže zniesť) a na hlavu studený obkladok, ktorý sa má zameniť náhle je teplý. Možno natierať nohy červeným pieprom alebo horčicou. Nedávať mu nič ani jiesť ani piť okrem klistýra a ten len vtedy, keď iné nepomáha, aby ku sebe prišiel. Klistýr môže byť pripravený takto: Do pinty (pajnt) teplej vody zamiešame

soli, horčici (mustard) šmalcu alebo oleju z každého po jednej lyžičke a zastriekame do zadku. Taký klistýr ťahá krv z hlavy a napomáha stolicu. Má sa opakovať viac ráz, dľa potreby. Náhle prichodí porazený k sebe, dať mu liek na prehanie.

2) Prikladaj v solnej vode namáčanú handričku na hlavu a na sluchy; náhle k sebe príde, daj mu piť slanej vody.

3) Obviaž obe nohy povrázkom a prstom pritiskni miesto hneď pod dolňou čeľusťou. Neskoršie obväzok má sa popustiť, aby obeh krve nebol hatený.

4) Jestli nemocného zima trasie, dávaju mu po 5 gránov chininu (Quinine five grains) v dobrej pálenke a opakuj to každej pol hodiny dokiaľ triaška neprestane.

5) Vnútorne má sa dávať nasledujúci liek (k dostaniu v lekárňach):

Compound Syrup of Stillingia	8 ounces
Iodide of Potash	20 grains

Dávka: Jednu malú lyžičku rano na lačno.

6) Aby sme zabránili nové porazenie starajme sa po možnosti o pravidelné trovenie. Dieta má sa prísne zadržať. Nápoje alkoholické tak samo i silný čaj a káva majú sa zanechať. Zdržať sa od telesných i duševných námah. Len takým spôsobom môžeme sa zachrániť od ďalšieho nápadu.

RÔZNÉ OCHROMENIA.

Ochromenie môže zachvátiť oko a zapríčiniť škúlenie.

Ochromenie môže zachvátiť víčka očné a nemocný nemôže oči otvoriť.

Ochromenie môže zachvátiť gágor, takže nemocný nemôže polýkať.

Ochromenie môže napadnuť mechúr a nemocný nemôže potom moč zadržať atď.

TANEC SV. VÍTA.

Tá nemoc vyskytuje sa často u detí a zaleží v tom, že nemocný koná rôzne nepravidelné, smiešné pohybovanie, ku príkladu sťahuje tvár, šklbe rukami, baví sa prstami, neskoršie pri pokročilom stupni kričí, reve, smeje sa skáče, stáva sa pomäteným atď., to tak trvá asi 7—8 týždňov; potom záchvaty pomaly sa zmenšujú a konečne celkom prestanú. Stáva sa, ale zriedka, že človek cez celý svoj život trpí na tú nemoc ačpráve ináč je celkom zdravý.

Liečenie:—1) Methodické cvičenie a liečebná gymnastika (Viď obsah).

2) Doktor Benedikt vyslovil sa, že mal 20 pacientov trpiacich na tú nemoc a všetkých vyliečil galvanickým prúdom (elektrikou).

3) Dr. Wood odporúča čaj z čepčíka (Scutellaria Lateriflora). Na jednu unciu naleje sa kvarta vody a z toho čaju pije sa po šialočke tri razy denne. Možno s trochu cukrom osladiť.

4) Dobré služby koná i terpentýnový špiritus. Dávka: 5 kvapiek na cukre rano i večer.

ZTRPNUTIE.

Ztrpnutie pochádza následkom tlaku toho úda, v ktorom ztrpnutie cítime, či to pri sedení či pri ležaní. Následkom toho tlaku úd niekedy tak zdreveneje, že ho ani necítime. Ztrpnutie obyčajne prejde samo; jestli ho však chceme zkrátiť, máme zachvátený úd natierať, massírovať a ztrpnutie prejde. Tehotné ženy často mávajú ztrpnutie v nohách, lebo hlava plodu tlačí na nerv ,ktorý ide z brucha k nohe. Taká žena má sa obrátiť na tú stranu, na ktorej ztrpnutie necíti, takým spôsobom obráti sa i plod v matke a ztrpnutie prestane.

Jednoduché natieranie alkoholom, káfrovým špiritusom alebo bársakým linimentom poslúži proti ztrpnutiu.

AKO ICH TÍŠIŤ?

Veľké boľasti bárs kde dajú sa tíšiť takto: namočíme flanelovú handru do vriacej vode, vykrútime, složíme jú na štvoro a priložíme tak horúcu ako len môžeme vydržať na boliace miesto. Na povrch toho obkladu dáme druhý, ale suchý, flanelový obväzok a potom to všetko obalíme tak vaným olejovým hodvábom (oiled silk) aby výpary i teplota na tele jak najdlhšie udržané boly. Pohotove máme mať viac takých kusov flanelu a ako náhle jeden chladne, hneď ho máme zameniť druhým, aby obklad vždy bol teplý. Tento jednoduchý prostriedok pomohol mnohým, kde žiadna lekárska veda nepomohla.

BÔĽ HLAVY.

Nieto snáď človeka na svete, ktorý by neznal z vlastnej zkúsenosti ten nepríjemný pocit, — bôľ hlavy, a predsa bôľ hlavy nie je nemocou len príznakom dákych neporiadkov, ktoré sa nachádzajú v sústave. Obchodník, robotník, bankár, kňaz, žena, dievka, deti — všetci sú niekedy napadnutí tým nepríjemným hosťom.

Príčiny:—Príčiny bolenia hlavy môžu byť rozličné: presilenie, prechladnutie, nečistota krve, preplnenie a zapečenie žalúdka, čriev (kišiek), presilenie nervov, smútok, nemierne požívanie nápojov, tajné nemoce, duševné trapenie, nepokoj, tajnosti, ktoré v sebe kryjeme, atď. Najčastejšie bolenie hlavy je následkom žalúdočných nemocí, zlej záživnosti, zácpy, dyspepsii atď. Z toho nasleduje, že keď príznaky bolenia hlavy sú také rozličné, vtedy i lieky a liečenie tej nemoce musia byť rozmanité. Preto mýlia sa tí, ktorí myslia, že jedno bolenie hlavy je také ako druhé, a že jedna medicina, alebo pilulka, ktorá vyliečila jedného, že vraj vylieči i druhého. To je veľký omyl. Bolenie hlavy môže pochádzať z rozmanitých príčin a preto najprv treba vedeť a ustáliť príčinu tej nemoce a potom sa chytiť do liečenia. Liek taký zahluší nervy ale príčinu nemoce neodstráni.

Boľasti hlavy môžu byť vrtavé, tupé, bodavé, pichavé, ostré; ďalej môžu byť náramné, že nemocný stone, vrtí sa nemá pokoja a ide mu do zúfalstva.

Boľasti hlavy napádajú len jedno miesto, ako čelo, sluchy, oči, tak

tiež napádajú aj celú hlavu i kosti. Z toho môžeme sa poučiť, že mnoho záleží na správnom rozpoznaní, kde je koreň toho zla.

Aby ctený čitateľ mohol rozpoznať rozličné bolenie hlavy a ustáliť ich príčiny, rozpíšem sa o tej nemoci širšie a tiež podám viaceraké predpisy k liečeniu tých chorôb. Preštudujte vyobrazenia podané v tejto knihe a vedľa tých budete môcť vynajsť príčiny vašej nemoce, zbadáte i miesta poznačené číslicami, ktoré vám vysvetlenie dajú, čo značí bôľ na rozmanitých miestach tela. Potom môžete si sami pomáhať, mnohoráz lepšie, ako keby ste k lekárovi chodili, preto, lebo niekedy ani sám lekár nezná príčinu vašej nemoci alebo neposvätí vám dosť času k vyzkúmaniu vaších neporiadkov tela. Lekár je potrebný, ale len taký, ktorý sa stará pomáhať trpiacemu a študuje jeho nemoce. A takých veru veľmi málo máme. Na otázku: "Či možno predísť vzniku boľasti hlavy?" odpoveďou je to: Je isté, že zabránenie a zamedzenie tej nemoce môže mať dobré výsledky len tak, keď sa nám podarí odstrániť celé množstvo faktorov, ktoré by mohly zapríčiniť boľasti hlavy. Zdravým byť chce každý človek, ale zdravo žiť, tomu mnohí ani nerozumejú. V niektorých prípadoch podarí sa predísť chorobám, ale niekedy ide to tažko, ba je to i nemožné. Hlavná vec, aby sme dávali pozor na žalúdok, na záživnosť a na pravidelnosť stolice; starať sa o dobrý pokrm a o posilnenie nervového systému. V tomto smere odporučuje sa striedma, jednoduchá dieta. Dôležitý význam má tu tiež aj otužovanie tela pohybom, telocvikom, elektrikou, vodou a pobyt na vonku v prírode.

Pojednávajúc o boľastiach hlavy, prišiel mi na um jeden veľmi smutný prípad, ktorého bol som očitým svedkom v meste C........V istej, dobre zariadenej lekárni, videl som jedného, dobre oblečeného a na oko zdravého pána, ktorý si žiadal od lekárnika prášky proti boleniu hlavy. Lekárnik dal mu práškov hovoriac, že dávky musia sa presne zadržať, že v mnohých pádoch jeden prášok postačí a len zriedka treba dávku opakovať i to len asi o 1 hodinu. Pán vzal si prášky, povediac "Thank you", vyšiel na ulicu a pevným, bystrým krokom šiel prosto do najbližšej krčmy. V krčme prosil pohár vody hovoriac, že ho hlava bolí a chce užiť prášky, ktoré si práve v lekárni kúpil. Bartender dal mu pohár vody hovoriac: "Help yourself friend." Pán vyňal dva prášky, vysypal ich na jazyk a zapil za nimi pohár vody. Asi o pol hodiny užil ešte jeden prášok a zapil si pohár vody. Znajúc dôkladne súčiastky takýchto práškov a škodlivosť ich, zvlášte keď som videl, že pán tento predpisy dávok nezadržal, vec ma veľmi interesovala.

Po užití tretieho prášku cítil sa — navidomoči — dobre, poďakoval sa bartenderovi a vyšiel na ulicu, kde, sotva urobil pár krokov, klesnul, a za okamih zomrel. Privolaný lekár ustálil, že úbohý užil príliš veľkú dávku Acetanilidu, — látky — ktorá je obyčajne jednou súčiastkou práškov a tabletiek proti boleniu hlavy.

Hľa! Jeden príklad. Ľudia obyčajne nevedia, jak silné a nebezpečné jedy užívajú proti boľastiam hlavy. Pri nápadoch takýchto boľastí, človek užije jeden prášok alebo jednu pilulku, a keď bôľ neprestáva, užije sa druhá, tretia, štvrtá a i viac a časom užíva sa dóza dvojnásobná aby vraj "skorej pomáhalo" i nie div, že mnohé náhle nápady srdca boly zapríči-



OBRAZ 307.
Kúpil si prášky proti boleniu hlavy.



OBRAZ 308.
Užil tri prášky a zapil dva poháre vody.

nené veľkou dávkou užívania práškov alebo piluliek proti boleniu hlavy. Ľudia mali by sa už raz naučiť, že nie všetko je bezpečným, čo odrazu tíši bôľ hneď po užití liekov; skutočne to, čo zastaví bôľ hneď po užití liekov, je veľmi škodlivým pre sústavu. Pravda, že bôľ hlavy je nepríjemným a človek sa stará o liečenie, avšak máme vždy na mysli, že bôľ sám nie je choroba, ale radšej príznakom choroby, ležiacej dakde inde a môže prestať len tak, keď sa lieči v prameni, z kade pochodí.



OBRAZ 309.
Po užití práškov vyšiel na ulicu, klesnul a zomrel.



OBRAZ 310.
Muchu na hlave kijom zabijeme len tak, keď chceme zabiť i človeka.

Dajme tomu, že sadne človeku mucha na hlavu alebo komár. Či zabijeme muchu palicou alebo kijom? Pravda, že muchu by sme zabili, ale tým zabili by sme i človeka. Takým samým spôsobom liečia sa milliony ľudí denne proti boľasti hlavy, užívajúc nemierne prostriedky jaké sú Acetenilid, Antipirin, Phenacetin atď. Prostriedky tie v rukách dobrého lekára sú požehnaním pre ľudí a účinkujú mnohoráz jako by sme sa chorého dotkli čarodejnou paličkou, avšak veľké dozy môžu zapríčiniť rýchlu smrť. Aby sa predišlo zhubnej činnosti acetanilidu. počali dodávať tak zvaný **kafein a sodu.** I kafein je jedom, ale účinkuje dráždive na srdce. Srdce sosláené užívaním acetanilidu, nemôže byť dráždené bez liekov, jaký je ku príkladu kafein, avšak tak jeden jako aj druhý je nebezpečný pre človeka.

Pri liečení boľasti hlavy máme vždy vedeť príčinu nemoce. Najčastejšou príčinou je žalúdok u takých ľudí, ktorí žijú, aby jedli a nie jedia, aby žili. Tu treba užívať niečo na prečistenie žalúdka a čriev a — postiť. Vymočenie nôh, studené obklady na hlavu a na krk skoro vždy pomáhajú. Na nasledujúcich stranách najde ct. čitateľ mnohé predpisy lekárske, ktoré môžu sa užívať, avšak dávky majú sa presne zadržať a kde ide o nemoce srdca, tam sa treba vždy poradiť lekára.

BÔĽ HLAVY Z CHUDOKRVNOSTI.

Cephalalgia Anaemica.

Ako boľasti z návalu krve do modzgu, tak aj boľasti z nedostatku krve majú svoj pôvod v nedokonalej činnosti krvných ciev.

Príznaky:—Tvár je nezdravej barvy; ústa, ďasná a spojovky očné sú bľadé; boľasť je tupá, najmä, keď človek stojí; nos, uši a nohy zimné; hlava ťažká; srdce silno bije; veľká únava jako pri telesnej tak i pri duševnej práci; ospalosť, závrat a slabosť trápi človeka; výživa je porušená; boľasti trápia najviac, keď je človek hladný a miznú po najedení sa. Pri návalu krve hlava bolí, keď je človek schýlený, kdežto pri boľasti hlavy od chudokrvnosti poloha s hlavou schýlenou uľahčuje prítok krve k modzgu a mierni boľasti.

Liečenie:—1) Pri chudokrvnosti treba sa starať, aby nohy boly v teple a výživa správna a dobrá. Držať sa podľa predpisov udaných pri chudokrvnosti. Viď obsah "Chudokrvnosť".

R.	Ferri Sulph. Exsiccat	24 grains
	Acidi Arseniosi	1 grain

Extr. Nucis Vomicae	12 grains
Aloinae	5 grains
Ext. Cinchonae	1 grain

M. For 34 pills. Sig. Jednu pilulku po každom jedení.

2) Potieranie čela smerom ku slychom i massírovanie celej kože na hlave je veľmi odporúčané.

3)

Muriatic Acid dil.	drachms
Tinct. Cardamon	2 ounces
Pepsin pure	¼ ounce
Aqua dest. q. s.	4 ounces

Jednu lyžičku každé tri alebo štyri hodiny.

BÔĽ HLAVY NERVÓSNY.

(Cephalalgia Nervosa.)

Táto nemoc je vôbec vleklá, chronická a môže trvať mesiace a letá. Na čas zanechá nemocného a po neurčitých prestávkach zase sa vráti. Najčastejšie trápi nervosne, duševne i telesne prepracované osoby, ako sú študenti, obchodníci, úradníci, kupci atď. Mnohé ženy trpia na tú nemoc následkom neporiadkov mesačného čistenia a iných vád. Boľasti sú vrtavé, trhavé a nemocný nazdáva sa, ako by celá hlava bola železnou obručou okovaná Niekedy cíti nemocný, akoby mravce chodily po údoch, tak isto nepríjemnosť vo vlasatej čiastke hlavy tak, že už aj dotknutie sa vlasov vyvoláva boľastné, nepríjemné pocity. Nemocní sú k práci svojho povolania neschopní, k tomu sa družia i nezáživnosť, ztrata chuti k jedlu, žalúdkové ťažkosti, vracanie a podobné.

Liečenie:—1) Zanechajte kávu, čaj, pivo, víno, pálenku; dajte pozor, aby stolica bola ľahká; pite teplú limonádu a na žalúdok prikladajte si horúce, mokré obklady.

2) Professor Gross radí tinktúru z horkého koreňa (Apocynum Androsaemifolium po 15—30 kvapkách na cukre tri razy denne. (K dostaniu v lekárňach.)

3) Namáčaj handru do káfrového špiritusu, posyp ju čiernym pieprom a prilož obkladok na čelo i na sluchy. Opakuj každú hodinu. Alebo daj si zrobiť nasledujúce kvapky:

4)

Bromide of Potash	2 drachms
Fl. Extr. Belladonna	½ drachm
Dist. Water	4 ounces

Užívaj lyžičku každé 3 alebo 4 hodiny.

5) Pi čepičkový čaj (Scullcup tea) dve-tri šialky na deň.

6) Špiritus z máty peprnej mal by byť v každom dome. Robí sa takto: Do pinty špiritusu dáme dve lyžky máty peprnej a necháme to stáť za dva alebo tri dni. Na štvrtý deň precedíme a špiritus je hotový. Z takého mátového špiritusu dáme jednu lyžičku do šialky vody, rozmiešame a do toho namočenú handričku prikladáme na sluchy. Akonáhle handrička je suchá, zameníme ju druhou mokrou.

7) Doktor Suda odporúča káfrový špiritus a čierny piepor. Namoč handričku do káfrového špiritusu, posyp ju čiernym práškovým pieprom a prilož na hlavu, na čelo a na sluchy. Opakuj, jestli treba.

8) Starodávnym liekom proti nervosnej boľasti hlavy je pijací papier namočený do octu, posypaný čiernym pieprom a priložený na hlavu a sluchy.

BÔĽ HLAVY OD PAKOSTNICE.

Tie boľasti podobajú sa boľastiam rheumatickým, len že sú viac bodavé a vrtavé. Pri menšej teplote boľasti sa zväčšujú a pri zväčšení teploty sú miernejšie alebo celkom zmiznú. Tá nemoc je družkou pakostnice, ale môže povstať aj pri zlatej žile, bielotoku, po chorobách lišajových atď.

Liečenie:

R.	Potasii Iodidi	1 drachm
	Sodii Salicylatis	1 drachm
	Vini Pepsini Fl.	12 ounces

M. Sig. Jednu lyžku stolovú s vodou po raňajkách, po obede i večeri.

BÔĽ HLAVY OD PEČENE (LIVER).

Bôľ zachvacuje obyčajne zadnú časť hlavy od krku, až po vrchol hlavy; jazyk je brunátnej barvy a je obtiahnutý; chuť v ústach z rana nepríjemná; tvár je žltavej barvy a nemocný cíti ťažkosť v žalúdku.

Liečenie:—1) Najprv odstrániť príčinu a vziať niečo na prehnanie. (Viď Preháňajúce Lieky v obsahu.)

2) Kúpte si v lekárni kosťanu sodového (Sodium phosphate) a z toho prášku užívajte jednu malú lyžičku v pol poháre teplej vody rano na lačno. Alebo dajte si pripraviť v lekárni tento prášok:

3)	Hydrargiri Chlori Mitis	1 grain
	Sod. Bicarbon.	12 grains

M. For six powders. Dávka jeden prášok každej pol hodiny a ostatný má sa vziať pred spaním. Na druhý deň lyžku horkej soli v pol poháre vody rozpustíme a vypijeme na lačno.

Homeopathický prostriedok:

Bryonia Alba 3 x dilution. Pyť kvapiek každé dve hodiny.

BÔĽ POLHLAVOVÝ (MIGRÉNA).

Migréna zjavuje sa na jednej strane hlavy a je hosťom, zväčša ženského pohlavia. Hlavné príznaky Migrény sú: Tlak v slychoch a nad očima. nesnesiteľná, napínavá, vrtavá, pichľavá boľasť; niekedy dávenie, náchylnosť ku vracaniu a pocit všeobecnej nevoľnosti. U jednej osoby trvá sotva jednu hodinu a u druhej môže trvať i 24 alebo viac hodín. Ďalšími príznakmi sú mrazenie, ťažkosť hlavy, mihanie pred očima, slzenie z očí, všeobecná telesná i duševná slabosť, trasenie, zrak i sluch sú veľmi citlivé atď.

Liečenie:—1) Nemocný má sa zdržovať v pokojnej, tmavej, dobre vyvetrenej izbe. Pri neporiadkoch žalúdka treba vstrčiť prst do hrdla a podrážditʼ sa ku vracaniu, aby sa žalúdok dobre vyprázdnil, alebo užívať niečo

na vracanie (Viď nieky na vracanie). Proti zácpe klistýr alebo preháňacie prostriedky. Na noc obkladok na život; massírovať (natierať) tvár pri zavrených očiach a síce natierať mierne čelo, smerom ku slychom. K tomu keď je možno, potrebovať električné liečenie.

2) Obkladok namočený do káfrového špiritusu a prikladaný na boľastné miesto je dobre účnkujúcim prostriedkom.

3) Dajte si zrobiť v lekárni nasledujúci prášok:

Caffeine Citrate	½ drachms
Phenacetin	½ drachms
Soda Bicarbonate	½ drachms
Pulv. Aromat.	12 grains

M. For twelve powders.

To urobí 12 práškov, z ktorých máte užívať jeden prášok každé tri hodiny. Po 24 hodinách užívať toto:

Potassii Bromidi	5 drachms
Liq. Ammon. Acetatis q. s.	4 ounces

Dávka: Lyžičku v pol pohára vody ráno na lačno.

BÔĽ HLAVY Z PREKVAPENIA.

(Cephalalgia Hyperaemica.)

Sú to tie všeobecne známe "Návaly krve k modzgu", keď boľasti zachvacujú celú lebku. Boľasti sú tupé, ťahavé, šklbavé; tvár červená; nemocný má pocit tlaku, horúčku, klopanie srdca, klopanie v sluchoch, hučanie v ušiach, bôľ v očných jamkách, mihanie pred očima, závrat, nevoľnosť a mdloby. Niekedy tie boľasti sú počiatkom vážnych chorobných zmien v modzgu, ako zmäknutie modzgu atď. Pozorujeme také boľasti i pri padúcnici.

Liečenie:—1) Prikladať na hlavu studené obklady a náhle je jeden teplý, hneď ho máme zameniť druhým.

2) Nemocný má vziať niečo na prehnanie a starajme sa, aby mal pokoj.

3) Priložme horčicovú náplasť (mustard plaster) na šľapy nôh a vnútorne dávajme chorému horúci zázvorový (ďumbierový) čaj, každú hodinu po jednej šialke; nemocný má ľahnuť do postele a sa dobre prikryť.

4) Ten recept, ktorý vám nižšie podávame, predpísal professor Philemon E. Homell. Dajte si ho zrobiť v dobrej lekárni a čo nevypotrebujete, odložte si na budúcnosť:

Acetanilid	320 grains
Caffeine	32 grains
Spt. Ammonia Aromat.	8 fl. ounces
Tinct. Nux Vomica	256 Minims
Purified talcum U. S. P.	120 grains

Aromatic Elixir U. S. P. a sufficient quantity to make 15 fl. ounces.

Z toho lieku užíva sa po jednej lyžičke každé dve alebo tri hodiny. Náhle bôľ prestáva, neužívajte ho.

REHUMATICKÝ BÔĽ HLAVY.

Tieto boľasti objavujú sa po rheumatických boľastiach v oku, v zuboch, v krku atď — sú veľmi prudké, úporné a trápia ľudí vo dne i v noci. U osôb rheumatismom zachvátených alebo k rheumatismusu náchylných, dostavujú sa i po najmenšom prechladnutí hlavy. Bôľ sa zhoršuje pri kašľaní, kýchaní, pri každej ťažšej stolici a pri silných pohyboch. Počína sa v šiji a rozširuje sa po celej hlave až k čelu. Nazdáva sa, ako by samé vlasy bolely; bôľ je napínajúci, šklbavý a zvlášte tlakom a pohybom sa rozmnožuje.

Liečenie:—1) V mnohých prípadoch poskytujú úľavu studená voda a studené obklady do bazového čaju namočené a prikladané na zachvátené miesta Do čaju a do vody dobre je pridať niečo octu. Už sama octová voda mnohoráz zastaví ten nepríjemný bôľ hlavy.

2) Dajte si pripraviť v lekárni nasledujúci prášok (12 práškov):

Phenacetini	12 drachms
Saloli	1 drachm

M. For 12 powders. Dávka: Jeden prášok každé tri alebo štyri hodiny a zapiť za ním vody.

3) Natieranie boľastných miest s dobrým linimentom je tiež odporúčané. V "Domácej Lekárni" (viď obsah) najde ct. čitateľ viac linimentov, z ktorých môže si vybrať, ktorý chce.

4)	Euonymin	4 grains
	Podophylin	1 grain
	Aloin	1 grain

For 16 pills. Dávka: Jednu pilulku ráno a jednu večer. (Dr. Satterlee)

Z vonku dobre natreť dobrým linimentom, priložiť to na vatu a obviazať uterákom.

BOĽASTI HLAVY SYPHILISTICKÉ.

(Cephalalgia syphilitica.)

Človek nakazený syphilisom dostáva nepríjemné bolenie hlavy. Boľasti sú zväčša vrtavé a zachvacujú človeka najviac pred pol nocou. Ako už i meno označuje, sú tie boľasti jedným z chorobných príznakov syphilisu, hlavne tak zvanej pokročilej formy. Tu podávame recept, s ktorým má sa ísť do dobrej lekárni a tam si dať liek pripraviť:

Hydrargiri Iodidi Flavi	10 grains
Ext. Glycyrrhizae	2 drachms

M. For 40 pills. Dávka: Jednu pilulku po každom jedení, ale nie viac ako tri na deň.

Homeopathickí lekári predpisujú:

Aconite 3 x dilution. Dávka: Tri kvapky každej pol hodiny.

BÔĽ HLAVY PRI VREDOCH V MODZGU.

Boľasti tie sú trvalé a nepomáha tu ani pokoj, ani poriadok v jedení, ani v pití. Závrat a neistota v chodení sú pevnými znakmi tohoto vážneho

stavu. Boľasť je tupá, tiesňavá a nemocný cíti, akoby pod kožou niečo živého sa pohybovalo. Ložiská nemoce sú veľmi citlivé, tak že i ten najmenší tlak pôsobí trapnú boľasť. Vo zvláštnych prípadoch dostavujú sa aj šklbavé krče a pomätenosť. Nápad smyslov vystupuje najviac na jednej strane a zachvacuje tvár, cit, hmat, sluch a veľmi zriedka chuť a čuch.

S liečením obrátiť sa k dobrému lekárovi.

BÔĽ ZUBOV.

Zuby sú na to, aby sa potrava v ústach tak požuvala, aby kúsky rozdrobené a so slinou dobre pomiešané prejsť mohly cez hltan a cez pažerák. Čím je potrava lepšie požuvaná a so slinou pomiešaná, tým lepšie je trovenie a preto, jestli chceme, aby zuby tú službu konaly, musíme sa o ne starať. Pokrm vždy zostáva medzi zubami a má sa odstrániť. Ako deti, tak aj dorostlí mali by každý večer pred spaním vymyť si ústa a rano vyčistiť si zuby mäkkou štetočkou a čistou teplou vodou. Každá osoba v rodine má mať svoju vlastnú štetočku. Namiesto rozmanitých vodičiek predávaných v lekárňach, lepšie je kúpiť každej osobe štetočku a potrebovať k umývaniu vodu; je ona najlepším prostriedkom k zachovaniu zubov. Zapamätať si treba i to, že veľmi horúce, veľmi zimné a kyslé jedlá a nápoje hubia sklovinu zubov, po čom skladá sa čierna látka, zubný alebo vínny kameň na zuby, avšak tomu sa dá odpomôcť, jestli zavčasu staráme sa o pestovanie zubov. Cukor, ačpráve je dobrou látkou výživnou, je tiež nepriateľom zubov, najmä jestli leží dlho v ústach. Už od malička dáva sa dieťaťu cuclík naplnený cukrovinkami, aby sa dieťa uspokojilo a ani netušíme, ako trpí zub následkom kyseliny tvoriacej sa požívaním cukru. Pri boľastiach zubov pomáha teplá alebo zimná voda. Jestli boľasti zubov sú rheumatické, kde bolí najprv jeden zub a potom celé ďasno, v takom prípade priložiť sa má horúci miešok, naplnený soľou, alebo bylinami, tak samo i kúsok káfru a vložený do deravého zuba tiež zastaví bôľ. Alebo na pijavý papier nasypať čierneho, utlčeného piepru, potom složiť papier a tak složený zamáčať do mocného špiritusu a priložiť na tvár, kde zub bolí. Bobkový olejčok je tiež pomáhajúci.

GASTRICKÝ BÔĽ HLAVY (ŽALÚDKOVÝ).

(Cephalalgia gastrica.)

Najčastejšie bolenie hlavy pochodí následkom žalúdkových neporiadkov. Príčiny môžu byť zlé trovenie, hlísty, pohnutie mysle, sedáce povolanie, nervosnosť atď. Boľasti napádajú hlavne predné časti lebky od nosa hore čelom a ztade rozširujú sa ako strely do očí, do nosa a do slychov. Jazyk je žltavej barvy, lepkavý, škaredý; tvár bľadá; dych smradľavý; stolica tvrdá alebo niekedy veľmi mäkká (behačka); moč mutný; nevoľnosť po jedení a zlatá žila.

Liečenie:—1) Kúpeľ nôh; — do vody dá sa za jednu lyžku horčici (mustard); vnútorne užívaj čaj zo šalvii; prilož flajster na brucho a krk a keď je čelo veľmi horúce, prilož na hlavu studený obkladok (studený čepec na celú hlavu) a ľahni si do postele.

2) Hlavná vec je, aby sa črevá dobre vyprázdnily a aby stolica bola voľná. K tomu cieľu uži jednu lyžku horkej soli v pohári studenej vody rano na lačno. Alebo:

3) Vezmi	Magnesia Sulphate	2 uncie,
	Ferri Sulphate	15 grany,
	Acidi sulph. diluted	2 drachmy.

To sa dobre smieša a užíva sa po lyžke v studenej vode rano na lačno.

4) Keď je stolica voľná, daj si zrobiť toto:

Sodium Bicarb.	5 drachmy,
Liquor Potass.	4 drachmy,
Spirit Ammon. Arom.	11 drachmy,
Peppermint water	6 uncie.

Z toho užívaj malú lyžičku pred jedením. Alebo:

5) Rozmačkaj v mažiare 12 jalovcových bobuliek, rozmiešaj ich v pol pohára studenej vody a vypi ráno na lačno. Alebo:

6) Vezmi	Uhlia dreveného	4 lyžky
	Prášku na pečenie (Baking Powder)	2 lyžky

Smiešaj a uži lyžičku každé tri hodiny.

7) Vezmi	Octu	4 lyžky,
	Špiritusu	4 lyžky,
	Vody	4 lyžky.

Zohrej, namoč do miešaniny obkladok a prilož teplý na zachvátené miesto.

8)	Strych. Sulph.	½ grain
	Pulv. Ipecacuanhae	2 grains
	Extr. Belladonnae	2 grains
	Extr. Colocynthis	2 grains

M. for 24 pills. Štyri pilulky na deň. Neskoršie tri a potom len dve.

9)	Acid Muriatic dil.	6 drachms
	Tinct. Cardamon	2 ounces
	Pepsin pure	¼ ounce
	Dist. water to make	4 ounces

M. Sig. Lyžičku každé tri alebo štyri hodiny. Neskoršie, na druhý deň, jednu lyžičku po každom jedení.

ZAPÁLENIE MODZGU A JEHO BLÁN.

(Meningitis.)

Zapálenie modzgu môže byť dvojaké; jedno zachváca modzgové blany a druhé samý modzog. Zapálenie môže sa prihodiť po poranení lebky, po roztlčení niektorej kosti na hlave a tiež aj po otrasení modzgu, ku príkladu pri údere po hlave alebo pri spadnutí, keď človek zostane ležať bez seba atď. Všetko čo zapríčiní nával krve do hlavy, môže zapríčiniť aj zapálenie modzgu a jeho blán ako veľké náruživosti, hlboké študo-

vanie, nemiernosť v pití, poranenie lebky, úder na hlavu, tiež aj neporiadky čriev, ako zácpa, sú príčinami teto nemoce.

Príznaky:—Prudké boľasti hlavy; tvár červená tepny a žily po stranách krku silne bijú; nemocný je pomätený; nemôže si dať rady; bľadne; má horúčku; mdlosť ho trápi a hovorí nesmyselné veci. Často prechádza zapálenie aj na samý modzog, ktorý sa tiež sám zapáliť môže.

Liečenie:—Ľadové obklady neprestajne kladené na hlavu. Smäd hasiť lemonádou alebo čistou vodou. Nemocný má ležať v. posteli tak, aby hlava vyššie ležala než prsia. Dávať mu niečo na preháňanie ako horkú soľ (Epsom Salts) s trochu Anisovým olejkom a Cardamon tinkturou. Horčičné flajstre na krk a na žalúdok tiež pomáhajú.

(O niektorých nervových nemociach pojednávali sme na iných miestach.)



XIII. KNIHA.

Duševné nemoce a ich liečenie.



OBRAZ 310—A.

FRENOLOGIČNÝ (LEBKOZPYTNÝ) OBRAZ ĽUDSKEJ LEBKY.

"Duch, ktorý v človekovi rozvrhuje zámery veľké i malé, je nerozlučne spojený so žijúcim pletivom modzgovým. Duch je všade tam, kde je zdravý, dokonalý modzog. Duch nie je strašidlom, ako si to mnohí ešte podnes myslia, nie je mrtvý, ale plný života; nie je beztvarný. Duch je náš rozum."
(Dr. Buechner.)

DUŠEVNÉ NEMOCE.

Duševné choroby povstávajú porušením nervov. Sídlom duševných chorôb je modzog, zvlášte ide tu o chorobných zmenách v šedej hmote kôry modzgovej, ktorá je sídlom nášho vedomia a našich pocitov a v ktorej dôjmy, sprostredkované cestou nervových dráh, sú sražované a zpracované v určité duševné predstavy. Vezmime ku príkladu mdloby. Mdloby sú záchvatom náhlej chudokrvnosti modzgu, následkom ktorej tratí sa myseľ. Podobne, ako pri takejto náhlej chudokrevnosti modzgu poruchá sa vedomie, tak i na základe chronickej chudokrvnosti a chabej výživy modzgu, dostavujú sa trvalé poruchy normálnej činnosti duševnej. Vysilenie, dlho trvajúca choroba, tehotnosť, vôbec všetky stavy účinkujúce na obeh krve (nie v prospech modzgu), podporujú vznik duševných chorôb. Pri duševných chorobách ide zväčša alebo o neustále, prílišné namáhanie modzgu, alebo o duševné otrasenie, ku pr. náhlym ľaknutím sa, náhlou radosťou, ztratou dieťaťa, majetku atď. Duševné choroby následkom vlivu dedičnosti, výchovy a kultúry sú rozdielne u rôznych ľudí a poneváč tieto najjemnejšie ústroje — nervy — veľmi ťažko je dosavádnymi vedeckými prostriedkami pozorovať, preto ohľadom duševných chôrob vyzkúmalo sa pomerne dosť málo. Nervové choroby v poslednom desaťročí zachvátily hrozivým spôsobom triedy pracujúce a najmä v mestách. Človek žijúci na dedine v plnom pokoji zriedka trpí na duševné choroby; ale človek veľkomestský, ktorého myseľ je deň pri dni podráždená, nemôže sa tak rýchle brániť proti otraseniu modzgu, lebo proti tomu jeho duševná sila je prislabá.

PRÍČINY DUŠEVNÝCH CHORÔB.

Nechceme tvrdiť, že len ruch dnešného života je príčinou vzrastu duševných chorôb, lebo v každej dobe boli ľudia duševne slabí, choromyseľní a šialení; ba boly doby, keď tie choroby sa veľmi rozmáhaly tak, že sa hovorilo o epidemickom šírení šialenstva, ku príkladu: nepochopiteľná nadšenosť Križiakov (náboženská šialenosť), fanatismus v prenasledovaní židov a pálenie čarodejníc atd., sú príznakmi šialenstva. Hovoriac o príčinách duševných chorôb, nemáme zapomínať dve veci: **Dedičné zastihnutie a výchova.** Nebezpečnosť dedičnosti duševných chorôb je tým väčšia, čím zretelnejšie je duševná porucha rodičov vyvinutá. I všelijaké oslabenia nervového systému rodičov počas plodenia, ako hysteria, padúcnica, pijatika a iné, môžu mať zhubný vliv na vlohy detí a môžu byť, neskoršie základom duševných chorôb dieťaťa. S dedičnosťou súvisí výchova detí; tu rozumieme domácu výchovu. Mnohí rodičia myslia si, že ich deti nie sú dosť "chytré", nútia ich k rozličnému duševnému namáhaniu a obyčajne, bohužiaľ pri pozde presvedčia sa, že modzog dieťaťa sa presilil. A tak je i s príkladmi, aké dávajú rodičia svojim deťom. "Špatné príklady kazia dobré mravy", hovorí príslovie. Najlepšou ochranou proti všetkým chorobám nervovým u dospelejšieho dieťaťa je pevná a stála povaha; ale ako že sa má tá povaha vyvinuť, jestli ku príkladu otec alebo matka rozmazlia dieťa a zase druhý raz nabijú ho do

krvi za tú istú chybu, len preto, lebo otec je nervosny alebo sa nahneval a teraz mstí sa na svojom vlastnom dieťati. Alebo ako môže sa u decka vyvinuť spokojnosť, slušnosť, ctnosť, skromnosť, keď to ubohé dieťa vidí a slyší od maličkosti, ako sa jeho rodičia vadia, niekedy aj bijú, nadávajú si atď. Mnohí budú si myslieť, že takáto "maličkosť" nemôže mať vliv na vznik chorôb duševných a predsa je tomu tak.

Okrem dedičnosti a výchovy, ktoré sú akousi pôdou duševných chorôb sú ešte aj iné príčiny, ako vysilenie, prílišná námaha telesná, rozdráždenie, náruživosť, tehotnosť, pijatika, poranenie hlavy, nákazlivé nemoce atď.

Duševné slabosti pokazujú sa už v detskom veku a rodičia považujú to niekdy za zlomyselnosť decka. Také deti počínajú chodiť a hovoriť asi v 4. roku, sú úzkostlivé, kričia, plačú, sú svevolné a pomaly myslia. Pravdepodobne nejde vždy u tých detí o dedičnosť — protivne v mnohých prípadoch aj choroby detské, vypadnutie z kolísky, spadnutie na hlavu atď., môžu mať škodlivý vliv na vývoj modzgu. Do doby školskej považujú rodičia svoje dietky za zdravé; ale pri namáhaní duševnom, aké je spojené s povinnosťami školskými, vyvíjajú sa tie nemoce, ako ku príkladu veľké rozčulenie, zlosť, výbuch šialenstva atď. Práve u takýchto detí potrebná je pečlivá výchova. Také 8-9 ročné deti keď boly trestané, rafinovaným spôsobom týrajú zvieratá, akoby sa chcely na týchto pomstiť za trest na deťoch vykonaný, alebo chladnokrvne zabijú svojho brata, svoju sestru a vykonávajú podobné hrôzy.

Konečne v dobe pohlavnej zralosti, menovite vo veľkých mestách, vyvíjajú sa duševné nemoce. Samoprznenie, čítanie nemravných oplzlých kníh a prebudzujúci sa pud pohlavný sú silným rozrušením nervového systému. Avšak, asi tretina duševných chorôb napáda ľudí od 30. do 40. roku. V tej dobe namáha sa človek duševne, aby v životnom boji zvíťazil; v tejto dobe vidí človek vyrastať svoje deti, stará sa nielen o výživu ale i o budúcnosť svoju a svojich, povinnosti rastú a doba odpočinku sa kráti.

Starosti a choroby v rodine, nepríjemnosti v povolaní, urazená ctižiadosť, nešťastné manželstvo atď., môžu časom premôcť i najsilnejšieho muža, pripravujúc pôdu pre duševné choroby.

A tak je to i u žien. Choroby ženské, tehotnosť, porody, výchova detí atď., rozrušujú život duševný mnohých a mnohých žien. Okrem toho vyskytnú sa boľastné chvíle v rodine, nemoce alebo smrť, manželské sváry, žiarlivosť, bezdetnosť a iné. Šťastlivá je taká žena, ktorá sa vydala za dobrého muža — a naopak.

Ale i nevydané dievky sú tomu nebezpečenstvu vystavené. Výhľad do budúcnosti, že zostanú starými dievkami rozhorčuje ich, závisť ich opanuje, nešťastná láska, hmotné starosti tiež sú semenom duševných chorôb a môžu priniesť takú dievku do zúfania.

I na starých môže prísť tá temnota duševná, ale počet sa menší asi preto, lebo povaha človeka v staršom veku je pevnejšia a celý život spokojnejší tak, že rozrušenie mysle nie je v stave otriasť duševnú rovnováhu.

Príznaky:—Jestli človek, ktorého stav je nápadným, počína v celom svojom chovaní nápadne sa meniť; jestli jeho činy nedajú sa srovnať s jeho spoločenským postavením, s jeho povolaním, s jeho vekom a s jeho vycho-

vaním, vtedy môžeme podozrievať, že človek padá do duševnej choroby, ktorá vyžaduje energičné liečenie. Aby sme mohli poznať príznaky počínajúcej sa choroby duševnej, musíme rozlišovať telesné a duševné príznaky.

Boľasť hlavy, ktorá takmer nikdy neprestáva, dostavuje sa rozmanite; rozoznávame ju od migrény, od rheumatickej boľasti a od boľasti pochádzajúcej od chudokrvnosti tým, že táto boľasť hlavy je vrtavá nad očima v sluchoch a nemocný cíti, ako by celá hlava železnou obručou sťahovaná bola.

Neporiadny spánok. Nemocní majú veľkú náchylnosť ku spaniu, akoby ich niečo nútilo aby spali; druhí zase trpia na bezsennosť. Tá bezsennosť zjavuje sa tým, že nomocní nemôžu i pri tom najmenšom šeleste spať a keď aj usnú, ako strela vytrhnú sa zo spánku, po čom za celé hodiny nemôžu usnuť, poneváč žiadnej potreby necítia aby spali a keď pár hodín ležali v posteli, skočia z nej a behajú po izbe.

Zmena vo výžive je tiež príznakom duševnej choroby. V niektorých prípadoch zdá sa, akoby nemocní boli ztratili pocit sýtosti, alebo pri mnoho jedia bez ohľadu na to, či to sú ich obľúbené jedlá, alebo také, ktorých pred tým boli by sa ani nedotkli; a zase naopak: nemocní ztratia chuť k jedeniu, jedla sa nedotknú, navidom očí chudnú a snáď by vôbec prestali jesť, keby rodinka, alebo priatelia sa o to nepostarali a ich do jedenia nenútili.

Zmeny pohlavného života sú tiež nápadné. Pohlavná sila u mnohých, duševne chorých, je na najvyššom stupni, ale skôr-neskôr sila sa menší a nastupuje pohlavná neschopnosť. Ku príkladu, žena, ktorá podnes najmravnejší život viedla, naraz počína užívať nemoralných výrazov v mluve a behá za mužským pohlavím bez každého stydu, prejavuje neukojitelný pud pohlavný a keď je doma, nedá mužovi pokoja ani vo dne, ani v noci, ačpráve v celom manželskom stave dosť chladná bola k mužovi. Táto pohlavná vášeň u žien menuje sa **Nymphomania.** Vyskytuje sa i pri mužskom pohlaví a tu menuje sa **Satyriasis.** Obe sú istými príznakmi poruchy duševnej. Tak ku príkladu otec, ktorý s celou dušou miloval svoju manželku a ktorému nikdy bolo by nenapadlo, aby manželskú vernosť zrušil, naraz, bez ohľadu na to, či ho niekto vidí, či nie, beží za každou ženou, za každou sukňou a chodí do bordelu, keď má k tomu príležitosť, ako ku príkladu vo väčších mestách. Ďalej vraždy, zohavenie mrtvol, uspokojenie pohlavnej vášne na zvieratoch atď., sú chorobne stupňovanými záhubami pohlavnými, následkom ktorých človek ztratí všetku mravnú silu a klesá niže zvieraťa.

Dľa zovňajšku súdiac, pozorujeme, že výraz tváre je akýsi úzkostlivý, akoby nemocný mal strach; pohľad je divoký, hrozivý, akoby sa chcel brániť proti nejakému, neviditeľnému nepriateľovi; pri šatení tiež badáme príznaky tej nemoce a síce, jestli človek dosiaľ čisto sa obliekal a naraz počína sa zanedbávať, alebo zapomína sa prevliekať, je to práve takým nápadným príznakom duševnej choroby, ako keď niekto neprestajne stará sa o svoju toiletu, za celú hodinu stojí pred zrkadlom, blažene sa na seba usmieva a do fantastických šiat sa oblieka.

O mnoho rozmanitejšie sú poruchy na poli života duševného, ako ku príkladu **Hallucinácia** a **Illusia,** to jest blúznenie, mam, strach, fantásia smyslová, predstavujúc si rôzne šelesty, obrazy, zápachy, chuťové pocity atď. Keď takému nemocnému hovoríme, že to je len jeho myšlienka a že je to nie

tak, ako sa mu vidí, nahnevá sa. Niektorí nemocní vidia mušky pred očima, ktoré (tak sa zdá) poletujú sem tam; ten stav celým namáhaním nemôžu zastaviť a dráždi ich veľmi, že také namyslené mušky nemôžu odohnať. Alebo vidia potkanov, myši, hadov, žaby, atď., ktoré sa im okolo nôh pohybujú, najmä pred výbuchom blúznenia pijakov. Taký stav menuje sa **"Delirium Tremens."**

IDIOTISMUS.

Pod slovom idiotismus rozumieme rôzne stupne blbosti. Blbosť môže byť vrodená, spočívajúca na dedičných vlohách, alebo môže byť získaná chorobami, poranením modzgu (ku príkladu pád z kolísky) atď. Poneváč jedná sa tu alebo o nepatrné, alebo o silnejšie poruchy vo vývoji a vzrastu detského modzgu, preto sú stupne blbosti veľmi rozmanité. Už v prvom roku napadá rodičom, že ich dieťa nie je také, ako iné deti. V druhom roku príznaky sú zretelnejšie; dieťa neprobuje ani chodiť, ani stáť, je veľmi nečistotné, nepoznáva nikoho, díva sa na prse a na pokrm (mlieko) bez radosti atď. Také sú asi prvé príznaky blbosti a práve v tomto stave majú rodičia dvojnásobnú lásku a starosť venovať dieťaťu. Poneváč nie je vždy možné rozhodnúť, či je to skutočná blbosť, alebo len istý stupeň duševnej slabosti, preto môžeme mať nádej, že tá vrodená slabosť duševná bude premožená.

Získaná blbosť napáda dieťa po chorobách, ako po osypkách, po tyfusu alebo po nešťastnom spadnutí dieťaťa. Ako pri vrodenej, tak i pri získanej blbosti závisí ďalší osud ťažkosti poruchu modzgového. V ťažších vrodených prípadoch deti naučia sa v treťom alebo v štvrtom roku kolísave chodiť, mluva je nesrozumiteľná, mumľavá, deti také neučia sa dobre a zdá sa, že celé namáhanie ako rodičov, tak aj učiteľa je marné. Ale nie všetky prípady sú také ťažké; mnohí blbci, u ktorých pokazujú sa rozmanité príznaky blbosti, nadobudnú si duševné a telesné schopnosti. Výchova v rukách dobrého učiteľa môže mať pekné výsledky. Blbci, obyčajne, majú veľmi veľké, alebo veľmi malé hlavy, kosti lícne vyvstávajú z tvári, zuby sú nepravidelné, ústa navalité, jazyk tlstý a hrubý, ústa napoly otvorené a z úst tečie stále alebo veľmi často slina atď.

Liečenie:—Ačpráve nepodarí sa z blbca zrobiť človeka samostatného, to jest takého, ktorý by mohol samostatne viesť svoje povolanie, na každý pád musíme byť trpezliví a láskave zachádzať s nešťastlivým dieťatom. Každé slovo, ktoré si dieťa zapamätá, každý pojem, ktorý si vštiepi, znamená veľký úspech, ale k tomu treba veľké sebaopanovanie a silu charakteru. Kde je pečlivá výchova v dome nemožná, treba dať dieťa do ústavu pre také deti zariadeného; tam sa dieťa o mnoho lepšie cíti, než doma a tam môže nadobudnúť všetky možné, preň potrebné vedomosti.

KRETINISMUS.

Kretinismus je akýmsi vyšším stupňom blbosti a vyskytuje sa často v jednotlivých krajinách, bezpochyby vlivom istých pomerov povetrnostných. Trpiaci na kretinismus sú poľutovania hodní; telo ich je znetvorené, zakrpatené, krk krátky a na ňom veľká, neforemná hlava. Tvár široká, ústa nava-

lené a napoly otvorené; jazyk hrubý, z úst tečú sliny; chod a držanie tela je kolísavé, neisté atď. Taký nešťastník má sa zaslať do vyššie ležiacich, zdravých krajín, alebo do ústavu zariadeného pre takých chorých.

SLABOMYSLNOSŤ DETSKÁ.

Imbecilita.

Ako blbosť tak i slabomyseľnosť detská môže mať rôzne stupne; ťažší stupeň podobá sa blbosti a ľahšie stupne, ako hlúposť, obmedzenosť atď., niekedy sú skoro nezbadateľné. Deti zastihnuté tou chorobou nie sú tak choré, aby nemohly chodiť do školy, ale predsa pozná zkúsený učiteľ, že dieťa je obmedzené. Ale slabomyselnosť detská nejaví sa len nedostatkom schopnosti k učeniu sa — čo obyčajne dá sa napraviť pečlivým vyučovaním, keď nenútime dieťa k veľkým namáhaniam a štúdiam, tá duševná slabosť javí sa aj tým, že povaha takých detí má veľmi neblahé náklonnosti, nad ktorými treba od prvého okamžiku pečlive bdieť. Väčšina takých detí je naplnená egoismom; ku príkladu, na miesto súcitu, lásky, pravdy, dobročinnosti nastupuje radosť tyranstva, lhárstvo, zlodejstvo, kradnutie a rôzné iné sprostejšie špatnosti. Veľký učenec taliansky Lombroso, ktorý hovorí, že "mnohí ľudia vrodenými vlastnosťami svojho modzgu rodia sa už ako zlodeji", má mnoho pravdy. Ovšem štát nemôže a nesmie uznávať pravdivosť takej nauky, lebo by zlodeji stali sa beztrestnými; je k tomu výchova, aby vrodené, špatné pudy boly potlačené a aby dieťa naučilo sa čo je zlé a čo je dobré. Je pravda, že výchova takých detí je často veľmi ťažká a že námaha učiteľova a rodičovská nemá na ne žiadneho vlivu; ba naopak: niekedy zatvrdí a popudí ich k zlému. Liečenie takého dieťaťa v dome záleží jedine v tom, že rodičia i učiteľ starajú sa, aby len to požadovali od dieťaťa, čo ono môže vykonať; majú mať trpezlivosť s ním i v škole i doma; pochváliť a nekárať ho, stať sa jeho obrancom a nie mučiteľom. Nespravodlivý trest dieťaťa stal sa často popudom nejakého hrozného činu a aby sa taký slabomyseľný pomstil za utrpenú krivdu, zapálil rodičom strechu nad hlavou, otrávil brata alebo sestru atď. Jestli výchova v dome nie je možná, treba dať dieťa do polepšovne.

Teraz obrátime sa k tým prípadom, v ktorých ľudia, dosiaľ duševne zdraví, z nejakej príčiny ztratili duševnú rovnováhu a nápadným chovaním sa myšlienkami atď., dokazujú, že sú duševne chorí.

Melancholia.

Melancholia (ťažkomyselnosť, zádumčivosť) je veľmi ťažká choroba. Vyvíja sa vždy tak, že chorý prílišne sa zamýšľa, bez toho, žeby pozornosť svoju na určitý predmet obracal; cíti akúsi lenivosť a pocit úzkosti. Ten pocit leží na jeho duši ako nejaká ťarcha; bojí sa akéhosi neviditeľného nešťastia;


OBRAZ 310—B.

nekoná stále prácu; často plače; sedí nepretržite v hlbokých dumách; nestará sa o rodinu. Neskoršie vyvíjajú sa v ňom rôzne myšlienky; pokladá svoju chorobu ako trest za mnohé hriechy, spáchané od mladosti; dostavuje sa u neho hlboké sebaopovrženie tak, že je hotový zo stydu pred sebou samým život si odobrať; prestáva dôverovať ľuďom a konečne napáda ho záchvat zúrivosti (Raptus Melancholicus). Ďalší vývoj choroby charakterizovaný je značnou ľahostajnosťou a tuposťou nemocného; hlboko vzdychá, sedí v kútiku s rozrušenou úzkostlivou tvárou, nechce o nikom nič počuť a skrýva vo svojom vnútri svoje starosti a svoje sebaobžaloby. Často vystupuje u neho vnútorná neutišiteľná úzkosť, nenechajúc nemocného ani spať, ani sedeť, chodí nepokojne s miesta na miesto, počuje za sebou hlasy, nezriedka blúdi, vidí policmanov, ktorí ho chcejú zatvoriť atď. Tá nemoc trvá pár mesiacov alebo i rok i viac. Dve tretiny melancholikov môžu sa vyliečiť a jedna tretina zomre samovraždou, suchotinami, vysilením alebo musí byť dopravená do blázinca.

Pomätenosť (Paronoia.)

Pomätenosť vyniká predstavami klamnými a môže sa vyvinúť náhle alebo chronický. Nemocný nemá dôvery k druhým, bojí sa jesť a piť, že vraj ho niekto chce otráviť; každý úsmev vidí sa mu akoby ho ľudia vysmievali a ačpráve na pohľad je pokojný, pletie do sveta čo sa stalo a čo sa vôbec nestalo ani stať nemôže. V chronickom stupni myslí si pomätenec, že je premenený na divé zviera, na diabla atď. a javí smyslové klamy. Tu ide len o stupňovanie jednoduchého šialenstva, ako to vidíme u nemocných, ktorí užívali za dlhší čas morphinom, alkohol a ktorí trpeli na náhle chytľavé nemoce. Nemocný obyčajne hovorí nesmysel, cíti sa prenasledovaným od nepriateľov a konečne vybúcha zúrivosť, že ledva ho možno v posteli zadržať.

Liečenie:—Hlavné prostriedky sú pokoj, silná výživa, spánok a ochrana nemocného od sebavraždy. Pri náhlych nápadoch môže nemocný zostať doma, poneváč nezriedka, v krátkej dobe, vlivom rozumného ošetrovania, stane sa pokojnejším; avšak v chronických stupňoch má sa oddať do ústavu pre choromyselných.

Zúrivosť — Šialenosť.
(Mania)

Pod slovom "Mania" rozumie sa chorobná náklonnosť, námyseľ, zúrivosť. Pri Mánii javí sa vždy stupňovanie sebavedomia, ktorému obyčajne predchádza krátka doba duševnej tesknoty. Nemocný vyviňuje namáhavú činnosť k práci, robí smelé plány do budúcnosti, protiví sa každému odporu, nálada jeho je veľmi živá, raz je veselý a zase druhý raz zádumčivý, myšlienka ženie myšlienku a v najbližšom okamžiku nezná čo hovoril. Celá

činnosť jeho je veľmi nápadná, nemá žiadneho pokoja, vo všetkých svojich pohyboch javí rozčulenosť, spánok je nepokojný atď. Ženy, ktoré dosiaľ chladné boly k svojim manželom, stanú sa doliehajúcimi nielen na svojich vlastných mužov, ale i na iných mužských. Len malá časť nešťastníkov takých môže byť vyliečená pečlivým liečením, ale väčšina nemocných býva zachvátená zúrivosťou, po čom javí sa nesmierne rozčulenie, telesné i duševné, ztrata citu boľasti, podivuhodná sila atď. Ako iné duševně nemoce, tak i mania má viac stupňov medzi ktorými spomenieme:

Slávomam (Megalomania).

Slávomam vyviňuje sa obyčajne stupňovaním sebavedomia. Človek cíti sa dobre, javí radosť životnú, nikto by ani netušil, že je on chorý. Tak ku príkladu obchodník, ktorý pred tým vždy bol opatrným na raz počína špekulovať, čo mnohoráz sa mu i podarí; to ho rozohňuje k ďalším pokusom až konečne zklame sa a ztratí všetko čo mal. V pokročilejšom stupni myslí o sebe, že je on veľký človek, znalec, vynálezca, prorok, následník trônu; tvrdí do očí, že tam alebo tam má veľké miliony uložené, ktoré ale nemôže dostať, lebo vraj jeho otec oženil sa s druhou nepoctivou ženou a ona bojuje proti nemu, alebo tvrdí, že on bol husárom v tom a tom regimente, hlavným sudçom v Číne, jedným slovom, tára do sveta a drží sa za súceho na každú hodnosť. Všetko zná, všetko môže zrobiť atď. Slávomam pozorujeme zväčša u pohlavia mužského a to na počiatku tak zvaného zmäknutia modzgu.

Sledomam.

Popri slávomame hrá veľkú úlohu sledomam alebo náboženská bláznivosť, to jest, že nemocná osoba myslí, že je Bohom poslaná a vyvolená ku zvláštnym úkolom na tomto svete; pokladá sa za Mesiáša, za Boha, za rímského pápeža, za kráľa atď.

Podpalačstvo (Pyromania).

Trpiaci na podpalačstvo majú veľkú radosť z toho, keď vidia veľký oheň. Nasbierajú sena, slamy alebo iných látok, chodia okolo budovy a zrazu prižnú suché seno zápalkou a keď sa oheň rozjatril kričia "Oheň, oheň, horí!" atď.

Radokrádež — (Kleptomania).

Je to náklonnosť ku kradnutiu. Nemocná osoba nútená je kradnuť najrozmanitejšie veci, na ktoré celkom potreby nemá, či to nožik, prstenčok, zaušnice, kúsok papieru, kúsok chleba a iné veci. Robí to len preto, aby svojej náklonnosti zadosť učinila, čo obyčajne nese hanbu v rodine. Zvlášte bohatšie panie sú tou chorobou zastihnuté.

Domýšľavosť.

Človek trpiaci na domýšľavosť myslí, že ho niekto klame a behá od súdu do súdu; alebo namýšľa si, že je potlačený od svojho predstaveného, že

jeho prácu nikto neuznáva, že mu nechcejú plat podvýšiť, jednym slovom cíti sa prenasledovaným. Druhý zase myslí, že má raka v bruchu, hada v črevách, žabu v modzgu; čítajúc rozmanité ohlášky v novinách, o rozmanitých príčinách chorôb atď., myslí si, že on tiež trpí na takú nemoc a ide od lekára k lekárovi, vydáva peniaze, prehltá celé gallony liekov, ačpráve je celkom zdravý a nepotrebuje zhola nič.

Bezzákladná obava.

Nepodvratnou skutočnosťou je, že vzrušenie, lepšie povedano duševná zronenosť, jako na pr. trápne myšlienky, smútok, alebo obava, má veľmi veľký vplyv na zdravie človeka. Dakedy sú tieto vplyvy len dočasné, avšak často privádzajú stále rozbúrenie nervového systému. Jedon z najvážnejších výjavov, patriacich do tejto triedy, je obava a namyslenie vyviňujúce chorobu. Sú mnohí ľudia, u ktorých obava stala sa mániou. Jedon sa obáva ztraty majetku, iný ztraty zamestnania, tretí smrti daktorého úda rodiny atď. Prevažná čiastka tých, ktorí sa stali obeťami obavy, sú takí, ktorí sa obávajú choroby.

Tisíce ľudí sú neprestajne mučení obavou suchotín, iní zase obávajú sa iných povážlivých chorôb. Mnohorazy obava namerená je len v jednom smere, vzťahuje sa len na jednu vec.

Jedon trpí na klopanie srdca a pre namýšľanie bude sa nazdávať, že mu hrozí porážka srdca. Iný trpí časom na oslabenie nôh, alebo nepatrné bolenie v krížoch, ale domnieva sa, že jeho chrbtová kosť je veľmi povážlive napadnutá; iných zase stále trápi jakási nevysvetliteľná obava, že upadnú do dajakej choroby.

Nielen prítomnosť rozmanitých príznakov privádza daktorých do chorobnej obavy, ale u citlivých ľudí už i čítanie spisov o ťažkých chorobách privedie človeka, že sa vmyslia do dajakej nemoce, čo veľmi škodlivo účinkuje na nervový systém.

V takom čase, keď cholera, alebo osýpky zúria, mnoho osôb podlieha týmto chorobám jedine pre obavu.

Otvorené pojednávanie v časopisoch a mesačníkoch o odrodení, čili degenerovaní, zvýšilo počeť obetí strachu pred chorobou. Tisíci čítali o dedičnej choromyseľnosti a degenerácii a z kratochvíle vyhľadali v dejinách rodiny prípady choromyseľnosti, alebo prípady nervových chorôb medzi predkami. V najviacerých prípadoch výsledky pátrania spočívajú na veľmi nespoľahlivých základoch, ale biedne obete strachu začínajú uznávať i samých seba za degenerovaných, nosiac v sebe rozmanité zárodky chorôb nervov a mysle.

Mnohí ľudia, ktorí v normálnom stave boli tí najzdravší, pod vplyvom strachu upadli do šialenstva.

Nemožno pochybovať o tom, že obava pred chorobou môže zapríčiniť povážlivé rozbúrenie v celej telesnej sústave. Či také rozbúrenie je v stave pôsobiť zmeny v telesnom systéme, to ešte je nie dokázané, avšak v niektorých prípadoch zdá sa ono byť pravdepodobným. Množstvo lekárskych úvah dokazuje, že obava pred dajakou chorobou môže zväčšiť náchylnosť ku

tej chorobe. Dokázané bolo, že nemierna náklonnosť ku začerveneniu, ku zajachtávaniu a mrtvica vždy je sprevádzaná rozbúrením nervov. Liečenie osôb, trpiacich na choroby zapríčinené strachom, vyžaduje veľkú obratnosť v reči, taktičnosť a vytrvalosť.

Vysmiať sa osobám za ich obavu pred chorobou a povedať im, že sú zdraví a že si chorobu len namýšľajú, to ich nepresvedčí, ani nevylieči. Najlepší spôsob je opreť sa na príznaky, ktoré pacient predostre, previesť dôkladnú prehliadku a vtedy pomaly a opatrne presvedčiť pacienta o bezzásadnosti jeho obavy. Suggestia (nahovorenie), pomocou hypnotismu, alebo i bez toho, má veľmi účinný vplyv. Osoby, trpiace následkom obavy pred nemocou, majú byť veľmi opatrné vo vyberaní lekára. Klamári a šarlatáni môžu narobiť nesmiernej škody v takýchto prípadoch.

Liečenie duševných chorôb.

Ešte len pred sto rokmi osud choromyselných bol veľmi poľutovania hodným. Ačpráve nemocní neboli pokladaní, ako v dobách stredovekých za "posadlých diablom", za "čarodejníkov" atď., predsa držaní boli ako zlodeji, tuláci a boli pozatváraní. V takých žalároch, zbavení rozumu a slobody, ležali spútaní ako zvieratá — hladní, bičovaní, lebo sa myslelo, že tí nešťastníci sú "zlej vôle" a že len tvrdou námahou — bičom a motúzami — môžu byť zkrotení. Pozdejšie zariadily štáty zvláštne ústavy pre choromyseľných, ktoré stály pod dozorom lekárov a tak vyvinula sa v druhej polovici stoletia pečlivosť o choromyselných, šialených, slabomyselných. Všade povstaly také ústavy zariadené pre takých nešťastníkov, kde speciálni lekári zaoberajú sa nimi od rána do noci; takým spôsobom všetkým ukrutnostiam urobil sa konec raz na vždy a súcit, láska k blížnemu staly sa vodcovskými zásadami v tých ústavoch. Netvrdíme, že každý prípad choroby duševnej musí byť oddaný takému ústavu, lebo veľmi často pri náležitej pečlivosti a duševnom pokoji zmiznú tie nemoce bez pomoci ústavu. V takých prípadoch nemocný potrebuje **pokoj,** po druhé **pokoj** a po tretie **pokoj.** Divadlá, koncerty a zábavy nepomáhajú chorému. Pamätajme, že musíme liečiť prílišnú únavu sústavy nervovej a čím menej nových dôjmov necháme pôsobiť na nemocného, tým skorej najdeme cestu k vyzdraveniu. Siliaci vzduch prímorský, prechádzky po brehoch morských, vzduch lesný, vzduch a lesná samota, oživovaná bublaním potôčka a spevom vtáctva — to sú miesta, aké má nemocný navštevovať; tým napomáha sa chuť k jedeniu a spánok. Čítal som báseň I. Gr. Orlova, ktorú podávam v mojej knihe preto, lebo mnohé nemoce boly vyliečené nie v palácoch, ale pod holým nebom, v horách, lesoch a na brehoch morských.

ZAVZNI ŠUMOM. . .

Zavzni šumom, hustá hora,
rozbúrené utíš city
a zmierni bôľ, žeravý bôľ,
čo je v hlbku duše vrytý.

Ach, sovri ma do náručia,
poskytni skrýš v sladkom lone
a ovej ma sviežim vzduchom
balzamovej ľubovône.

Hľa, ja bežím, spiecham k tebe,
ako dieťa k dobrej matke,
s plačom, bôľom, žiaľom v srdci
poľúbiť ti pery sladké. . .

Nuž zavzni len, zavzni piesňou
a utíš mi srdca bôle;
ja sa zatiaľ budem modliť
v tvojom skvostnom veľkostole.

Pieseň: tlkot srdca tvojho
bôle stíši, upokojí;
balzamový vonný vozduch
rany srdca mi zahojí. . .

I. Gr. Orlov.

Ďalej netreba brať do povahy nesmyselné výrazy nemocného a dokazovať mu, že sú ony nesprávne, lebo čím viac mu odporujeme, tým viac mu škodíme. Jestli je možno, zamestnajm e chorého v zahrade. Pracujme i sami s nim, povzbudzujme ho, aby nás v práci napodobňoval; to má veľmi blahodarný vliv na nemocného. Nemáme nechať chorého bez dozoru, najmä pri náklonnosti samovraždy. Lieky mu žiadne nedávajme len na predpis lekára.

Opatrné užívanie vody, menovite prudkou striekačkou (Shower bath) hrá veľkú úlohu a je veľmi značným faktorom liečebným pri duševných chorobách. Natieranie, polievanie, ovíjanie a obklady (zvlášte pri návaloch krvi do hlavy) sú užitočné, menovite, keď nemocný leží pokojne v posteli a myšlienky jeho odvádzajú sa od klamných predstáv. Pri tých procedurách tiež sa treba poradiť lekára. Masáž a elektrika tiež môžu byť užívané pri niektorých chorobách duševných. Pokrm má byť silný a poneváč mnohí nemocní kryjú podávané im pokrmy, len aby jesť nemuseli, preto máme sa na vlastné oči presvedčiť, či nemocný skutočne jie. Pomocou silného pokrmu vracajú sa telesné sily a duševné zdravie.

Ako sme už spomenuli, sú i také prípady, že nemocný stane sa nebezpečným a ošetrovanie domáce je neprevediteľné. Poneváč pri takých ťažších nemociach v každom okamihu môžeme očakávať záchvat zúrivosti, tu treba sa hneď starať, aby nemocný dopravený bol do ústavu.

XIV. KNIHA.

Konstitučné nemoce

a ich liečenie.



OBRAZ 331.

Jaký pokrm taká krv — jaká krv, také zdravie — zdravému je svet milý a chorý stáva sa ťarchou samého seba i iných.

KONSTITUČNÉ CHOROBY.

Konstitučné nemoce môžu povstať následkom vadného složenia krve (chudokrvnosť, bľadnička atď.) alebo následkom chorobnej výmeny látok (pakostnica atď.).

O mnohých konstitučných chorobách pojednávali sme pod iným záhlavím v tejto knihe a tu pohovoríme o takých nemociach, o ktorých ešte sme nehovorili.

CHUDOKRVNOSŤ (ANAEMIA).

Chudokrvnosť je veľmi nebezpečná nemoc. Zväčša napáda deti, dievky a mladé ženy zvláštne v dobe, kedy sa duch a telesné ústroje vyviňujú. Iďe tu o zmenšenie množstva krve, ktoré môže vzniknuť z najrozmanitejších príčin, ako krvácanie z nosa, z pľúc a zo žalúdka, ďalej krvácanie z rezných rán, krvácanie pri pôrodoch a pri mesačnom čistení žien. Ale môže sa krv zmenšiť i vtedy, keď ústroje, ktoré tvoria krv, nemôžu nahradiť toľko krvi, koľko sa v tele spotrebovalo. Práve v dobe počínajúcej zralosti pohlavnej, stávajú sa v ženskom tele prevraty, telo sa viac vyviňuje a k tomu vyvinutiu potreba viac krvi. Poneváč v tej dobe obyčajne tratí sa chuť k jedlu a poneváč duch a telo býva v tej dobe veľmi nemáhavé v školách a domácnosti, preto viac krvi sa spotrebuje, než sa nahraďuje a z toho povstáva potom chudokrvnosť. Nedostatočná náhrada krvi pochádza alebo z toho, že nemocný málo jie, alebo že potrava je nie primeraná, alebo ačpráve potrava je primeraná i dostatočná, ale sa poriadne neztrávi a v krv nepremení.

Príznaky:—Hlavným príznakom tej nemoce je bľadosť kože. Vidieť môžeme dievky a mladé ženy s bľadou barvou na koži. Barva tvári je žltavá zeleno-siná a leskne sa ako vosk; ústa, očné víčka a ďasná sú zdnuká bľadé. Dostavuje sa ošklivosť žalúdka, neporiadok v trávení a ztrata apetítu ku jedeniu. Bôľ trápi najviac vrch hlavy, mdlosť a slabosť celého tela je na dennom poriadku. Ženy a dievky majú zimné nohy, zimné ruky, skoro prechladnú, srdce silnejšie bije, oddych krátky, niekedy nastúpi veľké krvácanie z nosa, zlé rozmary, slabosť pamäti, hučanie v ušiach, hysteria, krče a zácpa žalúdka, bôľ kríža, slabosť, závrat, žiaľ a plač.

Ale i mužské pohlavie trpí na tú nemoc. Príznakmi u mladíkov sú: Slabý vývoj telesný, bľadá barva tvári, nechuť k jedlu, bôľ hlavy atď. Príčinami chudokrvnosti u mladíkov sú: Namáhanie tela a ducha, ztrata semena, samoprznenie a iné zlé zvyky, nedostatočný pokrm atď.

Liečenie:—Prvá pomoc ku zlepšeniu a ku vyliečeniu sa z chudokrvnosti je správna výživa a ostatné prostriedky či to z lekárne či domáce sú len pobočnými pomáhateľmi. Hlavnou úlohou má byť tvorenie a nahrádzanie novej krvi. Lekári i nelekári predpisujú celú armádu železných preparátov a nemocní myslia, že sú to lieky spásonosné. Načo dávať dievke, žene alebo junákovi železné pilulky, železné lieky, jestli výživa nie je správna? Čo nemocnému, alebo nemocnej zo železa, jestli mu nedáme prostriedkov, ktoré majú vytvoriť voľnú bielkovinu, ktorá je hlavnou podmienkou pre tvorbu krve?

Hlavná vec je tvorenie krve a to záleží viac od kuchyne, než od lekárnika. Viedlo by to d'aleko, keď by sme chceli sostaviť soznam jedál pre chudokrvných a preto pripomneme v krátkosti len to, že mlieko, vajcia surové alebo na mäkko uvarené, ktoré majú sa jesť v malých dávkach ale často — potom maslo, dobré šťavnaté mäso (ale nie veprovina), kakao, ryžu, hrach, silnú polievku, krupicové jedlá, k pitiu čistú vodu, pivo a červené víno v malých dávkach — to sú tie najlepšie lieky, na ktoré môžeme sa spustiť keď trpíme na chudokrvnosť. Okrem potravy a nápoju treba vdýchať hlboko čistý, zdravý vzduch. Izba, kde taký nemocný býva, má byť často prevetraná. Jestli nemocný môže chodiť, dobre je zdržovať sa pod stromami v parku, v lese a v poli. Dobrá potrava, čistý vzduch hlboké dýchanie, teplé šaty, čistota tela a mysle, mierny pohyb (telocvik), to sú tí najväčší lekári, lekárnici, mudrci; to sú tí majstrovia, ktorí tvoria čistú, červenú krv u človeka z potravy, jestli je trovenie dobré. Pri liečení chudokrvnosti máme obmedziť telesné a duševné namáhanie, dráždivosti, náruživosti a všetky dráždivé nápoje. A teraz pohovoríme o liekoch. Veľmi dobre pomáhajú borovnice, jablčník, sladič a rebríčok; tak samo aj čaj, pripravený z pelyňku a z cintarie, pije sa asi šialku na deň. Možno rozmiešať jednu malú lyžičku pelyňku v šialke horúcej vody a k tomu dodať trochu kriedy. Rozmiešať a vypiť tri razy denne. Proti krvácaniu u žien môže sa piť čaj rýbizľový. Odporúčania hodná je tak zvaná:

TINCTURA FERRI CHLORIDI.

Užíva sa 20 kvapiek v pol pohára vody tri razy denne, vždy po jedení. Ponevač každé železo hubí zuby, najlepšie je užívať tú tinktúru cez rúročku z pera husieho, takým spôsobom nepoškodí zubom.

2) Proti chudokrvnosti pochádzajúcej od ťažkej práce:

Ferri Sulphatis Exsiccati	24 grains
Acidi Arseniosi	1 grain
Extr. Nucis Vomicae	12 grains
Aloin	5 grains
Extr. Cinchonae	1 drachm

M. 24 pills. Sig. One pill each meal (jednu pilulku po každom jedení). K dostaniu v každej lekárni.

Ďalšie recepty sú udané i v "Domácej lekárni". Viď obsah.

PAKOSTNICA (ARTHRITIS).

Na rheumatismus trpia najviac úbohí ľudia a na pakostnicu zase bohatší, ktorí požívajú silný pokrm, mnoho mäsa a tuku, mnoho vína, piva a ktorí sa málo pohybujú. Najistejším príznakom tejto nemoce je opuchlina a nabehnutie článkov, v ktorých nahromadila sa močová kyselina a následkom toho sú zapálené, opuchnuté. Ďalšími príznakmi sú nechuť k jedlu, ťažkosť pri trovení, veľké duševné rozčulenie a klopanie srdca, dusivosť, nepokojný spánok, silné potenie v noci a moč je veľmi hustý, červený. Prvý záchvat prichádza zväčša v noci. Večer je človek zdravý, veselý, nič mu nechybí. V noci vzbudí sa zo spánku, napáda ho ohromný bôľ a nazdáva sa, ako by ho niekto

najostrejším nástrojom do nohy pichal, zároveň dostaví sa i horúčka a pot. K ránu boľasť ustupuje, palec na nohe tlstne, červeneje, svrbí a cez deň je boľasť dosť znesiteľná, ale v noci zase sa to opakuje tak jako v prvú noc. Tie nápady trvajú 6—10 dní a konečne nemoc sa pomaly tratí. Pakostnica môže byť aj chronická. Pri tej nielen palce ale i iné články sú zachvátené, opuchlina je väčšia a väčšia, údy stávajú sa nepohyblivými a boľastnými. Ale i vnútorné ústroje, ako srdce, modzog, žalúdok a ľadviny trpia, to dokazuje nepravidelné trovenie, silné klopanie srdca a nepravidelnosť obehu krve atď.

PODAGRA A CHIRAGRA.

Keď pakostnica napáda články nôh, menuje sa Podagra a keď články v rukách sú zachvátené, ten stav menuje sa Chiragra.

Na podagru trpí výhradne mužské a na chiragru ženské pohlavie. Tie choroby trápia zvlášte rybárov, kočišov, práčky, to jest ľudí, ktorí následkom ich zamestnania, škodlivých vlivov chrániť sa nemôžu.

Liečenie:—1) Pri záchvatoch treba namočiť ruku alebo nohu do zimnej alebo do horúcej vody a držať zachvátenú časť vo vode za 5 alebo za desať minút.

2) Doktor Deveran píše, že trpel za 25 rokov na pakostnicu a že vraj vyliečil sa kávou. Pil kávu viac razy denne a prikladal do kávy namočené handry na nohu.

3) Kúp v lekárni **Cathartic Active Pills** a užívaj z nich jednu alebo dve na noc. Okrem toho daj si zrobiť nasledujúci liek:

Wine of Colchicum	4 ounces
Liquor Potassa	4 ounces

Mix. Dávka: Jednu lyžičku tri alebo štyri razy denne.

4) Vezmeme kuchyňskú soľ, dáme ju do vrecka, zohrejeme a horúcu priložíme na zachvátené miesta. Náhle obkladok je chladný má sa zameniť čerstvým teplým. Starý obkladok sa má odhodiť.

5) Pri chronických záchvatoch treba napadnutú časť pokryť v horúcej vode namáčanou handrou a na povrch tej dať suchú a všetko to obaliť (handra musí byť celkom mokrá) a ľahnuť si do postele.

6) Proti podagre a chiragre odporúča sa prikladanie tenkých kúskov zo surového mäsa hovädzieho, to sa má opakovať každé 4—5 hodín. Odporúča sa tiež i soľný obkladok horúci ako je opísaný vyššie pod číslom 4.

RHEUMATISMUS (HOSTEC).

Rheumatismus, alebo "Hostec" je nemoc krve a nervov, zakladá sa na zvláštnej zmene krvi a tá zmena záleží hlavne v tom, že krv o mnoho viac kyseliny močovej obsahuje než obyčajne. Prichádza od prechladnutia a zachvacuje svaly, svázky, články, kluby a tiež aj kosti. Najviac trpia na rheumatismus chudobní, ťažko pracujúci ľudia, vystavení rýchlej zmene tepla v zi-



me alebo naopak, ktorí škodlivých tých vlivov chrániť sa nemôžu ako delníci, sluhovia, práčky atď. Ačpráve hlavnými príčinami tejto nemoce je prechladnutie, premena v povetrí, studené byty, také prechladnutia môžu napadnúť aj iné ústroje a zapríčiniť iné nemoce, ako zapálenie pľúc, katár, typhus a iné. Rheumatismus prechádza z jedného miesta na druhé a zachvacuje raz ten raz iný úd, alebo zastaví sa len na jednom mieste. Boľasti sú mnohoráz veľké, nesnesiteľné, trhavé alebo bodavé. Jestli sa nemoc zahniezdí do niektorého článku, ten nabehá, puchne, úd zdrevenie tak, že pohybovanie stane sa nemožným. Hostec nešanuje ani starých, ani mladých; objavuje sa v rozličných formách a podľa toho môže byť klubový, článkový, náhly (akutný) alebo chronický. Tie rozmanité formy opísané sú v nasledujúcich riadkach a inde v tejto knihe.

Hostec svalový zachvacuje svaly a spôsobuje akúsi tupú boľasť v svaloch, ktoré stávajú sa mäkšími, veľmi citlivými a každý pohyb, každé dotknutie sa boľavého miesta zvyšuje boľasť ačpráve sám úd nie je zachvátený ani spuchnutý, nabehlý. Svalový rheumatismus vystupuje na rôznych miestach tela, ako v hlave, v zuboch, v krku tak, že človek ledva môže hlavou a krkom hýbať.

Ďalej hostec prsný zachvacujúci prsné svaly a svaly medzi rebrami pôsobí veľký bôľ pri každom dotknutí sa tých svalov. Zase môže byť hostec aj v kluboch (v kýčľoch); i ten napáda veľmi náhle a každý pohyb, niekedy i ležanie v posteli prináša neznesiteľné boľasti, od ktorých nemocný sa krúti, vrtí až do nevydržania. Ale kýčľový hostec netreba zameniť s chorobou Ischias. Ischias je prechladnutie sedacého nervu, kdežto kýčľový hostec je nemoc svalov.

Liečenie:—1) Najlepším prostriedkom proti všetkým rheumatismusom je teplo, to jest zahrievanie boliacich údov. Pri horúčkach nech pije chorý lemonádu a na hlavu má sa mu položiť studený obkladok. Dobre je boľastný úd nad horúcou parou asi za 10 minút vypariť, potom ho suchým ručníkom vytierať a hneď zatým, najprv káfrom a potom špiritusom kožu natrieť. Vo veľkých bôľoch možno aj obkladok z horčici priložiť, po čom obyčajne hostec cez noc zmizne.

2) Do natierania môžeme potrebovať aj opodeldok, chloroform a krotonový olej. Pri svalovom hostcu v kýčľach robíme takto: — Priložme dlhý, do horúcej vody namáčaný a vykrútený obkladok na chrbát, tak aby celú chrbtovú kosť zakryl a necháme ho tam za 10 minút. Potom to miesto vytrieme do sucha a hneď za tým namastíme okolie krížom Hoffmanským balsamom, čo možno dostať v každej lekárni. Jestli sa tento spôsob liečenia hneď na počiatku potrebuje a nemoc je nezanedbalá, ten prostriedok pomáha rýchle.

3) Čaj robený z bazy a z lipového kvetu tiež nese pomoc. Pije sa ráno a večer po jednej šialke.

4) Elektrika je tiež výborným prostriedkom. Tu podáme opis o liečení jedného človeka zo zkúsenosti doktora Jos. Pečírka, ktorý píše, že jeden človek ležal už tri týždne na hostec a každé pohnutie bolo mu veľmi tráplivé a ku koncu ani sa pohnúť nemohol. Doktor vzal so sebou elektrickú mašinu,

navštívil chorého a hovoril mu, aby sa obrátil doluznačky (na brucho), že ho chce elektrizovať. Chorý sa chcel obrátiť, ale pre náramnú boľasť nemohol a doktor s pomocou druhého človeka obrátil chorého sám. Potom pustil elektrický prúd po celom zadku, hore-dolu a po skončení elektrizovania hovoril chorému, aby sa sám horeznačky obrátil.

"Doktore, to je nie možno", hovoril s plačom nemocný.

"Musíte to aspoň probovať, aby som znal, či vám elektrika bude účinkovať alebo nie", odpovedal doktor.

Nemocný napnul všetky sily a hľa: hodil sebou ako ryba a kričal:

"To je zázrak, to je zázrak"!

Doktor mu potom radil, aby si sadnul, načo nemocný zase hovoril:

"Čo že myslíte pane daktore, veď to je celkom nemožné, aby som si sadnul."

"Nuž aspoň probujte", napomínal ho lekár; "ja vám pomôžem" — a chytil ho za ruku bez toho, aby mu zdanlive pomáhal, nemocný zase napnul sily a sadnul si bez všetkých boľastí akoby nikdy nebol chorý. Aké zadivenie nastalo v tomto dome, môže si to ct. čitateľ sám domysleť. Za pár dní bol vyliečený a pošiel do roboty. Niektorí zkúmatelia myslia, že rheumatismus (hostec), povstáva z nedostatkov elektriny v koži alebo vo svaloch. Dľa hore udaného príkladu môže to byť pravda.

HOSTEC NÁHLY (AKÚTNY).

Hostec náhly je horší než svalový. Už pred nemocou pokazujú sa príznaky, ako slabosť tela, nechuť k jedlu a slabá triaška (zimnica), ktorá sa pomaly zväčšuje. Po tých príznakoch články počínajú puchnuť, boľavé miesta červenať a na miestach opuchnutých hromadí sa žltá, škaredá tekutina. Jestli zapálenie článku je trvalejšie, z tekutiny stane sa hnis čo znamená, že nemoc sa zhoršila. Hostec náhly rozoznávame od suchého alebo od chronického tým, že je spojený s horúčkou. Moč je červený, niekedy hlinastý a má kyslý zápach. Po zmiznutí horúčky, boľasti i zapálenia miznú. Hostec náhly rozpoznávame od pakostnice tým, že hostec zastihuje obyčajne väčšie články ako kolená, lokte, lopatky a pakostnica zase menšie články zvlášte prsty na nohách.

Liečenie hostca náhleho:—1) Náhle vidíme, že niektorý článok opúcha a triaška (zimnica) sa dostaví, nech nemocný ľahne do postele. Keď po zimnici nastáva horúčka, prikladať treba zimné obklady na hlavu a často ich zamieňať. Piť možno mandlové mlieko (roztlčené a v zimnej vode dobre rozmiešané mandle), alebo lemonádu. Jestli stolica je nie v poriadku a zácpa trápi chorého má sa mu dať rebarbarový prášok, alebo ricinový olej (Castor Oil) alebo horká soľ alebo klistýr. Jestli nastane veľké potenie a vidíme malé vyrážky, to je dobrým znakom a netreba proti tomu nič robiť, aby sa to nezahnalo. Proti veľkým boľastiam dáva sa "Morphium", ale len na predpis lekára.

Jestli opuchlina sa nemenší natreme ju Jodovou Tinktúrou, ale tá sa má s vodou rozpustiť Počas horúčky netreba nič jesť okrem šialky horúceho mlieka alebo polievky. Vystríhať sa všetkých nápojov vyjmúc vody a lemonády. Dieta má sa zadržať, lebo z toho môžu povstať choroby srdca a iné.

CHRONICKÝ RHEUMATISMUS (HOSTEC).

(Suchá lámka).

Chronický rheumatismus zachvacuje najčastejšie staršie osoby a rozpoznáva sa od náhleho v tom, že zriedka prichádza s horúčkou a zimnicou; po druhé, že obyčajne neprechádza z jedného miesta na druhé, ale zahniezdi sa do jedného, alebo do viacerých bližších článkov, ako do rúk, nôh, kolena a lopatky. Má tri stupne: V prvom nižšom stupni kolená a lopatky spôsobujú veľké boľasti, zvlášte pri zmene povetria, pri práci a väčšom pohybovaní údov. Druhý stupeň je nebezpečnejší, lebo v tom články zachvátené nabehnú, zväčšujú sa a stanú sa nepohyblivými, najmä v článkoch prstov. V treťom najvyššom stupni články, pozostávajúce z chrúpok, menia sa na kosť a vyzerajú ako výrostky; preto údy stanú sa nepohyblivými a zároveň všelijako sú zkrútené. Príčinami chronického rheumatismusu sú náhle prechladnutie, vlhké, tmavé byty, zima a mokrota tela.

Liečenie:—Najlepším prostriedkom sú kúpele, do ktorých môžeme pridať horkú soľ, alebo sirku. Kúpeľ má byť dobre teplá; zpočiatku treba sa kúpať asi za štvrť hodiny, pozdejšie vždy dlhšie sedeť vo vode (i celú hodinu). Asi po 30 takých kúpeľoch nastane polepšenie alebo i celé vyliečenie. Po každom kúpaní sa treba telo dobre poutierať a potom sa káfrovým špiritusom asi za 10 minút natierať. Vnútorne môžu sa potrebovať krvočistiace čaje a iné lieky. (Viď Domácu Lekárňu.")

MALGIA ALEBO SVALOVÝ RHEUMATISMUS.

(Dr. Lyon).

Proti svalovému rheumatismu odporúča sa:

1)	Fl. Extr. Cimicifuga	1 ounce
	Fl. Extr. Erythroxylon	1 ounce
	Tr. Guaiac Ammon.	1 ounce

Dávka: Lyžička s vodou tri razy denne.

2)	Baume de Fioraventi	2 drachms
	Spir. Camphor	2 drachms
	Spir. Terebinth	45 minims
	Chlorofor	75 minims
	Menthol	30 grains

To je liniment a tým sa majú zachvátené miesta natierať.

3) Ľudia trpiaci na pakostnicu a na obyčajný rheumatismus majú užívať

Potassii Iodidi	1 drachm
Sodii Salicylatis	1 drachm

M. For 24 tablets. Dávka jednu alebo i dve tabletky po každom jedení.

LIEKY PROTI ČLÁNKOVÉMU RHEUMATISMU.

1) Euonymin 4 grains
Podophyllin 1 grain
Aloin 1 grain

For 16 tablets. Dávka: Jednu ráno a jednu večer.

2) Liniment.

Menthol	1 drachm
Acid Salicylic	2 drachms
Methyl Salicylate	1 drachm
Alcohol q. s.	1 ounce

Zachvátené miesta pomastime týmto linimentom pomocou štetočky, na to priložíme bavlnu alebo hrubý ručník a všetko obvineme handričkou.



XV. KNIHA

Kožné nemoce

a ich liečenie



Chrobač robí sa na hnoji a preto dajme pozor, aby sme nepripravili pôdu i v našich telách chrobači.

KOŽNÉ NEMOCE.

"Vyrážky sú písmom, ktoré nemoc v koži vypísala."

Koža tela zdravého človeka musí byť ružovej barvy a napnutá bez jakýchkoľvek záhybov. Zdravá kože je zrkadlom zdravia, zrkadlom vnútorného žitia. Koža je i prorokom zdravia a čo z nej (z tela) chce vyjsť von, tomu sa musí napomáhať, aby to skutočne z tela vyjsť mohlo. Nočné poty svedčia o veľkom množstve nezdravých látok, ktoré chcejú prírodzenou cestou dostať sa z tela von; poty svedčia aj o tom, že v tele je toľko nečistoty, že ju nemôžeme viac sniesť a preto prirodzenosť sama usiluje sa hojnými potmi telu pomôcť.

Šaty nemôžeme považovať za dostatočnú ochranu kože, naopak, často sú šaty pôvodcami chorôb kožných. I niet divu, že ústroj, jako koža, ktorá je celá vystavená rôznym škodlivostiam, onemocnieva najrozmanitejšími spôsobami.

Armáda kožných nemocí je tak veľká, že mnohí lekári posvätili svoj celý čas chorobám kožným.

Pri liečení kožných chorôb veľkú rollu hrá voda, slnko a povetrie. Nadovšetko pamätať máme, že koža je našou prirodzenou košeľou a ako košeľa tak aj koža musí sa držať v čistote. Na nasledujúcich stranách opíšeme niektoré kožné nemoce a ich liečenie.

ABSCESS — BOLIAK (TAL'OG).

Abscess je ohraničené zapálenie podkožného tkaniva a samej koži. U niektorých ľudí sotva sa jeden boliak ztratí a hneď sa druhý zjaví to na šiji, to na zadku, pod pazuchou, na stehnách a iných miestach tela. Zpočiatku koža začerveneje, pomaly robí sa viac a viac trusu, koža sa napína, vred sa zväčšuje a človek cíti veľké boľasti i pri tom najmenšom dotknutí sa zapáleného miesta. Stáva sa že boliak dá sa rozohnať, keď hneď na počiatku prikladáme naň niečo rozháňajúceho. Professor King odporúča Kajeputový liniment, ktorý sa robí takto:

Vezmi Oleju Kajeputového (Cajeput Oil) 1 unciu
Oleju Sassafrasového (Sassafrass Oil) 1 unciu
Oleju Olivového (Olive Oil) 1 unciu
Káfru spráškovaného (Camphor powdered) 1 unciu

To sa má všetko dobre rozmiešať. Prikladá sa na boliak pomocou plátenka.

2) Kneipp odporúča Grécke Seno (Fenugrek). Z gréckeho sena robí sa odvar, dá sa na plátno a priloží sa teplý na vred.

3) Hovorí sa, že prerezaná a v popole napoly upečená cibuľa priložená na vred, prinesie ho rýchle ku zralosti.

4) Prikladať handričku namočenú do terpentýnového oleja (Turpentine Oil). Tak samo dobre účinkuje i Arniková tinktúra.

5) Smiešaj jednu lyžku múky s jednou lyžkou ďumbieru (zázvoru)

s trocha vody a prilož na boliak. Vnútorne užívaj čaj z lopúcha, čaj sassafrasový, alebo akýkoľvek diaphoretický (pot vzbudzujúci) prostriedok.

Aby boliak čím skorej "dozrel", máme prikladať naň Diachylovú masť; náhle boliak dozrel, to jest, keď už je na povrchu žltastý, máme ho prerezať čistým nožom, hnis pozorne odstrániť a otvor potom čisto držať. Po prerezaní boliaka netreba naň nič prikladať, alebo lepiť, ale vziať kúsok čistej handričky a vložiť ju do rany, do samého otvoru, aby sa rana zvonku nehojila, ale zdnuká. Mnohí nalepia niečo na ranu a po zahojení sa tejže, vred sa zase navráti a rastie ako predtým.

KARBUNKL (PÁLIVÝ PĽUZGIER).

Karbunkl je nič iného, ako boliak, ale vyžaduje väčšiu opatrnosť než jednoduchý boliak, poneváč tu prudké a rozsiahle zapálenie ku snetivému odumreniu onemocnelej časti kože a tkaniva podkožného, a tým i k smrti niesť môže. Najlepšie je prikladať zimné obkladky na umiernenie zapálenia. Keď sa vrchol karbunklu zväčšuje, treba na ňom urobiť otvor, aby obsah vytekať mohol. Na to prikladať cupaninu alebo kúsky plátna namočené do vápenej vody, aby rana bola čistá. Keď sa rana zlepšila, máme s liečením pokračovať tak, ako sme to opísali pri vredoch. (Viď vredy.)

ŠUPINY NA HLAVE.

(Lišaj šupinatý.)

Podstata prílišného množstva šupín na hlave leží vo zväčšenej činnosti tukových žliaz a v chorobnom odpadaní (lupení) hornej časti kože. Je to lišaj šupinatý a povstáva z ružových, útlych roztrúsených šupín, ktoré potom schnú a z toho robia sa látky, vyzerajúce ako otruby po celej hlave, svrbia tak, že si človek ani rady nezná a musí sa neprestajne škrabať.

Liečenie:—1) Čistota. Kúpte si v lekárni zeleného mydla (Green Soap) a tým vymývajte si hlavu raz alebo dva razy na týždeň. Po takom umývaní majú sa vlasy dobre vyčesať, aby sa šupiny odstránily. Ostré česanie dráždi kožu hlavy a uvolňuje vlasy tak, že vypadajú a zanechávajú plešinu. Preto máme byť ostražití pri česaní vlasov.

2) Namastiť hlavu dobre rozbitým žltkom z vajca a potom vymyť hlavu teplou vodou. Ten prostriedok veľmi blahodarne účinkuje.

3) Doktor Davis predpisuje nasledujúce umývadlo: Jednu unciu sirky (Flour of Sulphur) dáme do jednej kvarty vody. Dobre rozmiešame a necháme stáť za pár hodín. Potom čistú vodu s vrchu slejeme do fľaše, ale tak, aby usadlina zostala na dne.

Tou vodou namáčame hlavu každé ráno. Dr. Davis hovorí, že sám trpel na šupiny za šesť rokov a tou tekutinou vyliečil sa behom troch týždňov celkom do čista.

SVRAB (SCABIES).

Svrab je chytľavá, živočíchom zapríčinená kožná nemoc a prenáša sa z jedneho človeka na druhého alebo môže pochádzať od veľkej nečistoty tela. Usadzuje sa zvlášte na okrajoch prstov, medzi prstami na okolí pod-

pazušia, na pupku, pod kolenami, nezriedka na dlani a v prípadoch zanedbaných môže zachvátiť aj celé telo. Tie, oku sotva viditeľné živočíchy zažerú sa do kože a zapríčiňujú strašné svrbenie, pri čom sa človek musí neprestane škrabať. Na miestach, kde zárodky sa usadily, tvoria sa puchieriky, ktoré škrabaním sa zhoršujú a môžu zapríčiniť špatné sbieranie sa kože a vredovitosť celého tela, jestli sa nemocný nestará o čistotu a sa hneď do liečenia nedá.

Liečenie:—1) Kúpte si v lekárni:

Storaksu (Storax)	4 uncie
Repkového oleju (Rape Oil)	4 uncie

Rozmiešajte to dobre a večer pred líhaním natrite si celé telo tou masťou a na druhé ráno umyjte sa so zeleným tekutým mydlom (Green Soap); to opakujte za tri večere a tri rána. Na štvrtý deň zastavte liečenie a vyčkajte, či svrbenie už prestalo. Poneváč obyčajne i viacerí trpia v tom samom dome. preto radíme, aby sa všetci naraz liečili, ináč liečenie je marné, lebo keď sa jeden i vylieči, zase dostane nemoc od druhých.

2) Rozmiešajte sirku so šmalcom alebo s nesoleným maslom a tým natierajte telo večer a ráno umývajte si telo zeleným mydlom ako sme to opísali pod č. 1.

KOPRIVKA.
(Nettle Rash.)

Koprivka navštevuje najviac v lete takých ľudí, ktorí sa neradi kúpajú a ktorých zažívacie ústroje sú v neporiadku. Počína sa malými výrutkami na koži, práve tak, ako sa to stáva, keď nás kopriva poprchlí. Koprivkou zachvátený človek trpí obyčajne i na zácpu, horúčku, na bôľ hlavy atď. Hlavným príznakom je veľké svrbenie kože, po čom sa hneď aj pupence vyhodia po tele.

Liečenie:—1) Nemocný má sa najprv dobre vykúpať, užiť liek na prehnanie a sa dobre vyvracať.

2) Rozpustiť dve lyžky sody (Bicarbonate of Soda) v pintu zimnej vody a tým si zachvátené miesta vymývať.

3) Čaj alebo tinktúra z koprivy (Common Nettle) vylieči bársakú koprivku. Oboje možno dostať v lekárňach.

4) Umývaj telo octom s trochou vody rozriedeným.

KURIE OKÁ.

Pod kurím okom rozumieme výrostky, ktoré sú tvrdé ako roh, nachádzajúce sa na palcoch, alebo medzi palcami a spôsobujúce ohromné muky. Poneváč kurie oká pochádzajú obyčajne od tlaku obuvi, najlepším prostriedkom by bolo nenosiť tvrdú obuv, ale mäkké sandaly alebo cez leto boso chodiť. Ale mnohí to učiniť nemôžu a preto podáme pár predpisov:


Obraz 313. Flajstre na kurie oko.

Liečenie:—1) Na miesto kde kurie oko leží, vyrežme do obuve malú dierku. aby kurie oko bolo voľné od tlaku.

2) Medzi flajstrami najlepšie sú tak zvané "Blue Jay Corn Plasters" ktoré možno dostať v každej lekárni. Flajstre a masti pomáhajú na čas, ale kurie oko nevyliečia. (Viď obraz 313).

3) V páde, že je kurie oko veľmi trapné, najlepšie ísť k lekárovi "Chiropodistovi", a dať si ho vyrezať.


Obraz 314. Natieranie oka jodovou tinktúrou.

4) Dobre účinkuje Jodová tinktúra ktorou natierame kurie oko každý večer, potom si nohy vymočíme a poľahčenie je isté. (Viď obraz 314).

5) Jestli kurie oko leží medzi palcami, treba namočiť handričku do tinktúry jodovej rozmiešanej s glycerínom a priložiť ju na kurie oko každý večer pred spaním.


Teplý kúpeľ nôh.

6) Večer teplý kúpeľ nôh a natieranie kurieho oka mydlom, alebo dobrým linimentom.

7) Kúsok citronu (lemon) priložiť na kurie oko.

8) Cibuľa tiež pomáha. Namočiť jednu cibuľu do silného octu. Nech stojí za 24 hodín. Potom prerezať ju na poli, rozobrať na vrstvy, jednu z nich priložiť na kurie oko a obviazať, aby cibuľa pevne priliehala. To sa robí ráno i večer, po čom kurie oko dá sa vybrať.

LIŠAJ VO FÚZOCH (BARBIERSKY).
(Barbers Itch.)

Tento lišaj môže byť prenesený pri holení britvou, mydlom, štetkou, hrebeňom alebo ručníkom a delí sa na suchý i na mokrý lišaj. Suchý lišaj nie je nebezpečný, ale mokrý môže človeka trápiť za celý život. Lišajom zastihnutá časť mierne svrbí; asi o 4—5 dní svrbenie stáva sa tak silným, že si človek nezná rady, škrabe sa do krvi a práve tým škrabaním lišaj sa hodne vyvíja.

Liečenie:—1) Odstrihať fúzy; kúpiť si v lekárni bielobovej masti ktorá sa vyrába z bieloby a v lekárni je známa pod menom Unguentum (cerussae) a tou natierať zachvátené miesta dva razy na deň.

2) Daj si urobiť v lekárni nasledujúcu masť:

Resorcin	90 grains,
Glycerin fl.	4 drachms,
Rose Water fl.	1 ounce,
Lac Sulphur	½ ounce,
Bay rum to make 4 ounces.	

Natieraj špondiou dva razy denne. Alebo:

3)	Prepared chalk	1 ounce,
	Coal tar	50 grains,
	Glycerin fl.	4 drachms,
	Simple cerate	5 ounces.

Natieraj zachvátené miesta.

LIŠAJ NA KOŽKE MUŽSKÉHO ÚDA.

Stáva sa, že na koži mužského úda robí sa lišaj, ktorý vyskytuje sa následkom nečistoty, samoprznenia alebo od iných neporiadkov a počína sa malými puchierkami obyčajne svrbiacimi. Tie puchierky pomaly pukajú a jestli drží sa úd v čistote vyschnú a je po chorobe. Jestli ale nemoc sa zanedbáva, koža napuchne a z toho môže povstať nemoc, ktorú len lekár môže doliečiť. Spomíname tú nemoc len preto, lebo človek si môže myslieť, že je to nákaza a keď sa potom obráti na lekára, ktorý vec vyšetrí, alebo na lekára ziskuchtivca, ten môže pacienta nastrašiť a ho o dobrú summu peňazí priviesť. Najlepšie je jestli nemocný močí si úd viac razy denne v letnej vode, do ktorej môže pridať trochu soli. Iné lieky sú tu nepotrebné.

LIŠAJ MOKRÝ.

Lišaj je zapálenie kožné, pri ktorom vyhadzujú sa maličké príšte asi také veľké ako proso; neskoršie otvárajú sa a zanechávajú po sebe mokrú plochu. Také zapálenie niekedy sa šíri i na väčšiu časť kože a z toho povstávajú červenasté, paľčivé, mokré škvrny. Vyhádže sa zvlášte na rukách, ale niekedy šíri sa po celom tele.

Liečenie:—1) Natieraj lišajovinu petrolejom a obviaž plátenkom. To sa má robiť tri razy denne; zároveň užívaj čaj z lopuchového koreňa (Burdock) a Sarsaparilly v rovných porciach smiešaných po šialke dva razy denne. (Na odvar bere sa jednu lyžku lopuchového koreňa a jednu lyžku sarsaparilly a varí sa za 10 minút v pinte vody).

2) Pokrájaj zelené, vlašské orechy na malé kúsky, daj ich do fľaše a nalej na ne špiritusu vodou napoly rozriedeného; namoč plátenko do tej tinktúry a prikladaj na lišaj. (Tinktúra má stát asi za sedem dní, až tak sa môže potrebovať).

3) Kúp si v lekárni "Fluid Extract Oregon Grape Fruit" a užívaj z neho po 20 kvapkách tri razy denne.

4) Vezmi jednu lyžičku puškového prachu a smiešaj ho v štyroch lyžkách octa. Prikladaj na lišaj dva razy denne.

5) Smiešaj dve lyžky ricinového oleja s dvoma lyžkami vápennej vody a prikladaj na zachvätené miesta.

6) Cosmoline drží sa za veľmi dobrý liek proti lišajom. K dostaniu v lekárňach.

ECZEMA — LIŠAJ.

Eczema je najobyčajnejšou kožnou chorobou a pôsobí ľudom veľmi mnoho nepríjemnosti. Počína sa zapálením, červenosťou a s menším-väčším svrbením kože; zároveň vyvíjajú sa na rôznych miestach tela malé pupence, ako špendlikové hlávky; tie sú naplnené hnisom, alebo vystupujú ako šupina, mechurina a chrasty. Po rozškrabaní alebo po popukaní pupencov ide z nich materia, a to robí eczemu mokrou. Taký hnis pomaly schne, zachvátené miesta sú pokryté strupami, šupami kotrubom podobnými lupinami po čom za pár dní eczema sa zahojí. Častým sídlom eczemy sú oči, tvár, hlava, kluby, nohy, ruky atď. Pri eczeme dospelých veľkú rollu hrá povolanie.

Podráždenie koži chemické a mechanické ako aj vysoká alebo nízka teplota tiež zapríčiní eczemu. Tá nemoc nepochodí vždy len z nečistoty kože, ale i z nečistoty krve a preto má sa liečiť nielen zvonku ale i zdnuká. K eczeme prislúchajú rozmanité lišaje, ktoré môžu byť aj chronické. Niekedy, na jednom mieste sa zahoja a na druhom vychádzajú a trápia človeka za celé mesiace, ba stáva sa, že trpí človek i za pár rokov.

Liečenie:—1) Dajte si pripraviť nasledujúcu masť:

Oxide of Zinc	20 grains,
Tannin	5 grains,
Extract Belladonna	2 grains,
Vaseline	1 ounce.

Mix. Je to masť na mokrú eczemu a prikladá sa pomocou plátenka ráno i večer.

2) Proti horšej eczeme:

Tr. of Arnica	1 ounce,
Tr. of Aconite	2 drachms,
Tr. of Opium	½ ounce,
Oil of Peppermint	1 drachm,
Alcohol	2 ounces,
Glycerin	½ ounce,
Water q. s.	4 ounces.

Tým majú sa zachvátené miesta umývať ráno i večer.

3) Nasledujúca je jedna z najlepších mastí proti eczeme:

Salicylic Acid	20 grains,
Oxide of Zinc	20 grains,
Starch	20 grains,
Vaseline	1 drachm,
Lanoline	1 drachm.

Mix thoroughly. Tým sa majú mastiť zachvátené miesta dva razy denne.

Ďalšie predpisy — recepty viď v "Domácej Lekárni."

BRADAVICE.

Bradavice vyskytujú sa často na rukách a na tvári mladých ľudí. Sú to veľmi nepríjemné výrastky, špatia kožu ale nebolia.

Liečenie:—1) Zrobte si cesto zo španielskych mušiek a smoly a prikladajte ho pomocou handričky na bradavice.

2) Dajte jednu unciu (dve lyžky) salmiaku do osem uncí (16 lyžiek) vody a tým roztokom natierajte bradavice.

3) Ako malý chlapec mal som obe ruky pokryté bradavicami; jeden bača previedol na mne "operáciu" práchnom a o tri dni ani jednej bradavice nezostalo na rukách. (Všeobecná úprava ku oddialeniu bradavíc opísaná je v Herbare tejto knihy. (Viď obsah "Agaril".) Poneváč tá "bačovská operácia" prevedená bola na mojich vlastných rukách a poneváč viem, že mi to pomohlo, odporúčam každému, aby si bradavice tým spôsobom odstránil už aj preto, lebo žiadnu boľasť nezapríčiní. (Barta.)

PEHY.

Pehy sú malé, žlté alebo brunatno-žlté škvrny. Vyskytujú sa najviac na tvári a na ramenách zvlášte v lete a dávajú mladým nemálo mrzutosti. Pehovatí ľudia probujú rozmanité, v novinách ohlašované lieky proti pehám, ale to im nič nepomáha a osoh z toho majú len vyrábatelia a predavači. Každý môže si také vodičky (alebo i lepšie) sám pripraviť a nasledujúce recepty sú tak dobré, ako najlepšie vychvaľované prostriedky a rozdiel medzi ohlasovanými liekami a tými, ktorých recepty podávame v tejto knihe je len ten, že si pacient mnoho peňazí zašporí, keď si také vodičky sám prichystá.

Liečenie:—1) Umývaj sa každý večer vodou, v ktorej si ráno namočil petržel.

2) Umývaj tvár a krk večer teplou vodou; namoč čistú handričku do mandľového mlieka a prilož ju na miesto kde sú pehy.

3) Vezmi: Mlieka jednu kvartu a vytlač do neho šťavu z jedného citrona a k tomu pridaj jednu lyžku pálenky a lyžičku cukru, a var všetko za pár minút. Po ochladnutí namoč handričku do odvareniny a natieraj kožu, kde sú pehy.

4) Keď sú pehy vrodené, lieku proti nim nenajdeš. Jestli sa pehy v lete objavujú a v zime zmiznú, vtedy dajú sa vyliečiť jestli máme trpezlivosť a vytrvanie k liečeniu. (Iné recepty najdeš v "Domácej Lekárni", čo viď.)

POPUPANÁ ROZPRÁSKANÁ KOŽA.

Je mnoho ľudí, ktorí trpia stále popukanou kožou nielen na rukách, ale i na gambách a tvári, najmä za chladného počasia často tie časti tela rozpráskajú. Sú to zväčša slúžky, práčky a vôbec také osoby ,ktoré majú často ruky vo vode a vystavujú ich náhle studenému vzduchu bez toho, aby ich najprv dobre poutieraly.

Liečenie:—Náhle ruky vyjdu z vody, majú byť dobre poutierané. Dobrým prostriedkom na popukané ruky je biely vaselin alebo lanolin; tie látky maly by byť pri rukách v každej kuchyni. Alebo:

2) Vezmi:	Olivového oleju	3 uncie	(6 lyžky)
	Spermacetti	4 uncie	(8 lyžky)
	Káfru	1 unciu	(dve lyžky).

Rozpusť spermacetti v oleju nad miernym ohňom v hlinenej nádobe a náhle sa to roztopilo, dodaj káfor a neprestajne miešaj. Tou masťou natierajú sa popukané ruky ráno i večer.

3) Vezmi	Nesoleného masla	4 lyžky,
	Medu	1 lyžku.

Rozmiešaj a potrebuj ako vyššie opísano.

Ďalšie prostriedky najdeš v "Domácej Lekárni."

VREDY.

Vredy môžu byť povrchné alebo hlboko ležiace. Vyviňujú sa z popudu miestného alebo môžu byť následkom zkazenej krvi v tele ako ku príkladu

rakovina, šankre, vredy kurdejové, zlé vredy na nohách atď. Jestli vred je pôvodom zkazenej krvi, máme liečiť nie vred rôznymi masťami, ale tiež aj krv. Pri takých vredoch dobré služby robia obkladky. K tomu cieľu složíme plátno viacnásobne aby bol dosť hrubý obkladok, namočíme ho do teplej vody, vykrútime a priložíme na vred a konečne prikryjeme dobre obkladok vlnenou látkou zamieňajúc ho čerstvým kým úplne uschne. Také obklady chladia, rozpúšťajú, vyssávajú, akonáhle sa vred otvoril, hnis z rany po čom sa vred rýchle hojí. Človek, ktorý by nemohol také obklady prikladať cez deň, to jest, keď mu povolanie nedovoľuje toho robiť, nech si priloží na vred flajstrík z nesoleného masla a náhle príde domov, nech si ranu vymyje a potom môže prikladať obklady, ako sme to vyššie spomenuli. Obklady také môžeme zanechať až vtedy, keď vred úplne vytiekol a otvor v rane sa dobre zacelel. O niektorých vredoch písali sme v iných článkoch.

Liečenie:—1) Náhle sa vred pokazuje, prikladajme naň handričku, namočenú do káfrového, terpentýnového alebo arnikového špiritusu.

2) Niekedy vredy vystupujú jeden za druhým; tu dobré služby koná vápenná voda (Aqua calsis), z ktorej sa pije po skleničke tri razy denne za tri alebo štyri týždne.

3) Vezmi lyžku pšeničnej múky a lyžku zázvoru (Ginger) a smiešaj to s vodou tak, aby to vyzeralo ako masť. Daj na plátenko a prikladaj na vred dva razy denne. Vnútorne užívaj čaj z lopúchového semena (Burdock seed) alebo z lopúchového koreňa a pij šialku dva razy denne. Tak samo účinkuje i sassafrasový čaj (Sassafrass tea).

VREDY NA LÝTKACH.

Stáva sa, že starší ľudia trpia na vredy v lýtkach na nohách, ktoré môžu byť tak veľké ako dlaň. Trpiaci kupujú olejky, masti, prášky, vodičky, ale to všetko nič nepomáha, lebo keď sa rana i zahojí, zase sa otvori. Takým radíme nasledujúcu masť:

Nitrat. Argent	5.0
Solv. in a. destil	200.0
D. in vitr. nigr. S.	

Tá tekutina je na prikladania. Vezmeme bavlnu alebo plátenko, namočíme ho do tej tekutiny a potom priložíme na vred a okrútime od palcov hore nohou suchou handričkou alebo opaskom hore až do kolena To sa má obnoviť náhle handrička schne.

NECHEŤ ZAROSTLÝ.

Hlavnou príčinou toho zla je tesná obuv. Keď máme zarostlý necheť, vymočme si nohu každý večer a zameňme si každý deň punčochy. Necheť treba ostrihať čo najkratšie a medzi necheť a zapálenú čiastku vložme kúsok čistej bavlny (vaty). Tento prostriedok zlepší stav. V ťažších pádoch treba necheť vyrezať; to je bez boľasti a každý dobrý lekár to vykoná.

2) Jestli pri zarostlých nechťoch vyskytuje sa vred alebo divoké mäso, rozpusť kávovú lyžičku kamencu (Biely liadok, Alum) v horúcej vode a moč v nej prst za 20 minút, prilievajúc stále horúcej vody do misy. Bôľ obyčajne prestáva, ale nemoc neodstráni.

POTENIE NÔH (PÁCHNUCE NOHY).

Páchnuce nohy sú veľmi nepríjemné nielen pre človeka samého, ale i pre druhých ľudí. Príčinami zápachu sú: potenie a nečistota.

Liečenie:—1) Nohy sa majú vymočiť ráno a večer v studenej vode; kúpiť si v lekárni Natrium Salicylicum 2 uncie a tým práškom posypať pančochy každé ráno. Alebo:

2) Kúpiť dve drachmy Chloral Hydrate a to rozpustiť v dvoch unciach vody (v 4. lyžkách) a tým roztokom natrieť si nohy ráno i večer.

3) Dobrým prostriedkom proti poteniu sa nôh je dubenka (Tannin), ktorú si môžeme kúpiť v lekárni. Vezme sa na špičku noža tannin-u a zasype sa do obuve každý tretí deň; nezadlho pocítime jeho blahodarný účinok. Tannin-om predídeme i pucherinám na nohách a páchnutiu nôh. Alebo:

4) Nasypme každé ráno za hrsť žitných alebo pšeničných otrúb do punčochy; otruby vssávajú do seba vlhkosť a chladia nohy. Večer otruby z punčoch sa vysypú, punčochy sa vyperú a vysušia. Tým spôsobom predídeme rozboľaveniu nôh a ich nepríjemnému vypareniu. Ráno potierame nohy ručníkom a natreme ich špiritusom.

Avšak, ačpráve zápach nôh je nepríjemný, potenie nôh je dobrodením prírody a nesmie byť násilne potlačované; preto užívať máme tie najneškodnejšie prostriedky.

ČERVENÝ NOS A TVÁR (TRUDY).

Červený nos a trudy dostávajú ľudia, ktorí mnoho pijú; ktorí mnoho pracujú s dolu sklonenou hlavou atď. Veľká horúčosť alebo veľká zima tiež môže zapríčiniť tú špatnú nemoc. Krv sa obyčajne v konci nosa nahromadí, od toho ukazuje sa bľado-modrá alebo tmavo-červená barva. Niekedy aj tvár, prsia a zadok sú neprirodzene ružo-červené s malými červenými bradaviciami obsadené.

Liečenie nosa:—Rozpusť trochu bieleho liadku (Alum) vo vriacej vode a tým umývaj si nos; pamätaj, aby to do nosových dierok nezašlo, lebo dráždi ku kýchaniu, preto pri umývaní nosa zapchaj dierky nosové vatou. Po 5—10 minútovom umývaní, možno priložiť na nos handričku namáčanú do tej tekutiny a priviaž si to tak, aby na nose zostala cez celú noc. Po niekoľkých vymývaniach a prikladaniach takej handričky, pálenie, svrbenie prestáva a červenosť nosa pomaly hynie.

Liečenie tváre (Trudov):—Chrániť sa alkoholických nápojov a ťažkých korenistých jedál. Dobré umývadlo môže si každý pripraviť dľa nasledujúceho predpisu: Na jeden pint pálenky dáme jednu unciu (dve jedáce lyžky) zázvoru (ďumbieru) a necháme to stáť za týždeň. Konečne precedíme cez plátno a tým myjeme si tvár štyri razy denne. Vnútorne predpisuje sa šalvijový čaj a na noc studené, mokré obklady na tvár.

Na obe nemoce môže sa upotrebiť nasledujúca vodička:

Uhličitan bismuthový	10 gramov
Mastix	20 gramov
Ružová voda	65 gramov
Kolinská voda	5 gramov

Potri tvár večer usedlinou a na druhý deň ráno umyj tvár vlažnou vodou.

XVI. KNIHA.

Nemoce kostí a svalov

a ich liečenie.



OBRAZ 315—A.

Správna postava. Nesprávna postava.

"Onemocnenie považuje sa obyčajne za niečo zlého, kdežto v prírodnej liečbe považuje sa za dobré znamenie, dľa ktorého zariadiť môžeme v tele svojom nápravu k prirodzenejšiemu životu, než predošle."

NEMOCE KOSTÍ A SVALOV.

"Boľasť je hlasateľom prírody, upozorňujúcim, aby sa liečilo; boľasť sama žiada vždy len nápravu tela a nie jeho zkazu."

Jako všetky iné časti, tak i svaly a kosti ľudského tela podrobené sú rozmanitým chorobám. Avšak jedná sa tu skoro vždy o takých chorobách, ktoré z iných tkanív prechádzajú na kosti. Nemoce kostí, okrem zlomenín a vymknutím, sú skoro vždy chronické. Choroby kostí netreba si ľahko vážiť, lebo mnoho ráz len dobrý ranhojič môže ustáliť nemoc a len on môže byť na pomoci chorému.

Ačpráve ľudské telo chránené je kožou, jednak i svaly môžu ochoreť. Zažívacie neporiadky prechladnutie alebo hlbšie poranenie a jeho následky môžu tiež zapríčiniť nemoce svalov. Tu náleží i jednostranné zkrátenie jednotlivých svalov, potom trichinosa a tukové odrodenie (degenerácia).

Mnohé choroby svalov prináležia radšej ku chorobám nervového systému, lebo jedná sa tu o boľasti neurasthenické alebo hysterické a boľastivé podráždenie nervových vetiev, pri tom všetkom po silnom prechladnutí môžu povstať samostatné zapálenia svalov, ktoré sa vyskytujú značnými boľasťmi, horúčkou a neporiadkami pohybov atď. V tejto knihe opíšeme najdôležitejšie nemoce kostí a svalov a podáme niektoré rady a predpisy ich liečenia. Pojedné nemoce svalov a kostí sú na iných miestach tejto knihy opísané. (Viď obsah).

BÔĽ V OHYBE.

Proti boľastiam v ohybe odporúča sa nasledujúca miešanina: Vezmi

Káfrového špiritusu	8 lyžky
Terpetýnového špiritusu	8 lyžky
Papriky (čistej)	pol malej lyžky

Smiešaj všetko dobre, polož na mierny oheň, aby sa to zohrialo; namoč handričku do roztoku a prikladaj na boľastné miesta tak teplé, jaké môžeš vydržať. Opakuj viac razy denne.

BÔĽ V CHRBTE — KRÍŽA.
(Lumbago).

Ačpráve boľasti v chrbte, alebo ako sa to hovorí v "krížoch", sú zväčša príznakmi iných nemocí, (zlatá žila, choroby materníka, nemoce ľadvín atď.) vyskytuje sa tiež i presilením, prerušením a pretiahnutím svalov a nervov, zvlášte keď človek schýleno musí pracovať.

Liečenie:—1) Priložte si na chrbát náplasť z burgundskej smoly (Burgundy peach plaster). Alebo:

2) Dajte pôl hovädzej žlče do pinty špiritusu, dobre rozmiešajte a tým natierajte si chrbát. Tento jednoduchý prostriedok účinkuje niekdy zázračne. Alebo:

3) Zrobte čaj z čertovej úzdičky (Devil's bit) a užívajte z neho po pôl šialočky tri razy denne; zvonku priložte náplasť.

4) Zrobte, alebo dajte si zrobiť niektorý, v tejto knihe opísaný liniment (Viď "Lekárský Receptár") a natierajte si ním chrbát. Po takom natieraní vždy treba zakryť natierané miesto horúcou látkou, ručníkom atď. (Viď obsah "Náplasti".) Vnútorne:

5)	Fl. Extr. Cimicifuga	1 ounce
	Fl. Extr. Erythroxylon	1 ounce
	Fl. Extr. Tr. Guaiac Ammon.	1 ounce

Sig. Lyžičku vo vode tri razy denne.

HNISAVÉ ZAPÁLENIE KOSTNÉHO ŠPIKU (AKÚTNE).

Rôzne tvary tohto zapálenia rozoznávajú sa dľa toho, jaké zárodky infekčné vyvolaly zapálenie. Syphilis často prechádza na kosti a ich špik a zapríčiňuje hnilobu, odumieranie, ktoré má sa zastaviť pomocou ranlekára. Hnisavé zapálenie napáda ľudí v mladom veku a jeho podkladom je vniknutie hnilobotvorných mikrobov do vnútra kosti a špiku. Príčinami tejto nemoce môžu byť ťažké chudokrvnosti, nedostatočná výživa, bľadnička u dievčat pred prvým mesačným čistením atď. Zárodky môžu vnikať nepochybne dýchaním najprv do pľúc a ztadiaľto krvným obehom do kostného špiku.

HORÚČKOVITÉ ZAPÁLENIE KOSTNÉHO ŠPIKU.

Francúzski lekári pomenovali toto zapálenie **kostným týfusom.** Počína sa rýchlou a vysokou horúčkou. U malých detí, ktoré nie sú ešte v stave udať miesto boľasti, môže ísť aj o týfus. Jestli sa podarí, aby hnis prerazil kostnú stenu, potom horúčka ustane a vyskytuje sa phlegmonosné zapálenie väziva, ktoré prevalí sa kožou von. I vo vnútri kosti odohrávajú sa značné zmeny; následkom druhostupňovaného zapálenia okostice, nastanú viac-menej neporiadky výživy kostí, ktoré potom podľa toho, jak veľké je hnilobné ohnisko, odumierajú. Tu spomneme ešte jednu nemoc kostí a síce:

TUBERKULOSA (HNILOBA) KOSTÍ (SUCHOTINY).

Tuberkulosa kostí napáda i tkanivo i špik. Ide tu výhradne snáď o nákazu bacillom tuberkulosy (suchotin), pri čom nastáva bujenie hubovitých zrniek (granulácia), ničiac ponenáhle kostné tkanivo, ktoré potom odumiera. Nemoc napáda hlavne mladých ľudí zvlášte krátke rúrovaté kosti jako ruky, nohy, obratle, kolenové a lokťové články.

Liečenie:—Pri všetkých týchto chorobách odporúčajú sa studené vodné obklady, dobrá posilňujúca výživa, svieže povetrie atď. Avšak radí sa, aby sme v každom páde, kde ide o nemoc tohoto druhu, obrátili sa na ranlekára, lebo nevediac sídlo nemoce mohli by sme si viac zlého narobiť, jako dobrého.

Mnohé nemoce kostí a svalov liečené bývajú dľa návodu Schrotta, ale tá "kurácia" je veľmi drastická.

MRTVÁ KOSŤ.

Niekdy vyrastie z kosti tvrdá, nepohyblivá buľka, ktorá zväčša z dajakého tlaku povstala a to menujú ľudia mrtvou kosťou. Jestli tlak je príčinou

tej buľky, usilovať sa máme, aby sa takýto tlak odstránil. Buľku môžeme natierať šedavou masťou a silne ju prstom massírovať. Môže sa ľahko bez všetkého bôľu aj vyrezať, to ale len lekár môže urobiť.

PODRÁŽDENIE (IRRITATION).

Pod slovom "podráždenie" rozumieme podnecovanie organickej činnosti ku príkladu upotrebením studenej alebo horúcej vody, vysokou teplotou a zimou.

PÁTEROVÉ PODRÁŽDENIE.
(Spinal Irritation).

Hlavnými príčinami tejto nemoce sú nedostatočnosť nervovej sily, prepracovanie, duševná únava atď. Hlavne podliehajú tejto nemoci chudokrvní ľudia ačpráve i tlstší nečinia výnimku.

Liečenie:—

1)	Iron Lactate	2 drachms
	Iron Arseniate	3 grains
	Extr. Nux Vomica	7 grains
	Extr. Gentian	45 grains

M. For 100 pills. Dve pilulky tri razy denne.

2) Jestli sa druží i nervová boľasť hlavy, treba si dať pripraviť tento liek:

Ferri Reducti	100 grains
Acidi Arseniosi	4 grains
Phosphori	1 grain
Extr. Nucis Vomica	5 grains

3)	Sajdrového octu (Cider Vinegar)	1 pint
	Čpavku (Sal-Ammoniac)	1 unciu

Rozpusť čpavok v octe a hneď zakorkuj. Tým natieraj chrbát dvatrikrát denne.

4) Proti nespavosti daj si zrobiť toto:

Syr. Chlor. Fl.	3 drachms
Syrup Simple Fl.	4 drachms
Aquae Cinnamoni	3 ounces

Dávka: Lyžičku na noc. (Dr. Hare).

SKRÍVENIE CHRBTOVEJ KOSTI.

Chrbtová kosť môže sa skríviť na pravo, na ľavo (teda ku strane) napred alebo nazad. Skrívenie pátere na stranu na pravo alebo na ľavo menuje sa **skoliosa;** skrívenie ku predu **lordosa** a ku zadu **kyphosa.** Stáva sa, že niekedy spojujú sa rôzne skríveniny a síce **skoliosa** s **kyphosou.** Také skrívenie potom menuje sa **kypholordosou** atď.

Tento vadný vývoj pátere vzniká skoro vždy už v detskom veku a máme brať do ohľadu skrívenie ku strane a skrívenie ku predu alebo ku zadu. Skrívenie ku strane (skoliosa) zapríčinené je radšej všeobecnou slabosťou,

útlou stavbou kostí, vadným držaním tela, predčasným chodením dieťaťa atď., a príčina skrívania do predu alebo do zadu (lordosa a kyphosa) je skoro vždy zapríčinená dajakou ťažkou chorobou jako anglická nemoc, tuberkulosa-suchotiny atď. Skoliosa, alebo skrívenie pátere na stranu vyskytuje sa zvlášte u veľkomestských detí (častejšie u dievčat než u chlapcov). Skoliosa vyviňuje sa často tým, že dieťa, sediac stále krivo, prispôsobuje tejto polohe svoje telo. Ďalej v škole, kde deti sedia shrbeno, môže sa tiež skrívenie pátere ku strane vyvinuť.

Liečenie:—Najprv odstrániť všetky také škodlivosti, ktoré by skrívenie zväčšovať alebo polepšenie prekaziť mohly. Náhle vidíme skrívenie u detí, máme sa lapiť do stáleho liečenia telocvikom, silením svalstva (massažou) silením celého tela (dobrým pokrmom), liečivými pohybami na nástrojoch celkom jednoduchých.

ÚSTREL SVALOV KYČĽOVÝCH.

Ústrel napáda okolie kríža a kyčľov. Vzniká najviac po namáhavom zdvíhaní ťažkých predmetov atď. Kneipp odporučuje spodný obkladok, lebo ten posilňuje miechu a chrbtovú kosť; potrebuje sa dva razy denne. U veľmi citlivých osôb prikladá sa obkladok teplý. Namočiť ručník do horúcej vody, do ktorej dodáme trochu octu a priložiť na zachvátenú časť, alebo celú časť obalíme. To sa má opakovať každých 10 minút.

2) Masírovanie, trenie boľastného miesta arnikovou tinktúrou, alebo káfrovým špiritusom, za desať minút prináša obľahčenie.

3) Parný kúpeľ a prúd elektrický je tiež osožný.

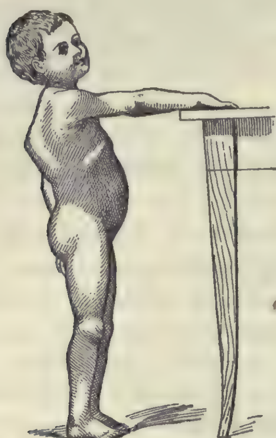
4) Umývanie okolia kríža a klubov s vodou rozmiešaným octom je tiež dobré.

HRB — PUKEĽ (KYPHOSA).

Príčina hrbu, alebo skrívanie pátere ku zadu leží, okrem poranenia chrbtovej kosti ku príkladu pri spadnutí, skoro vždy v chorobách obratľov, v suchotinách, v hnilobe kostí atď. Sídlom hrbu je prsná alebo bedrová časť tela. Suchotiny skoro vždy zastihujú deti asi od 3. do 8. roku a zjavujú sa zvlášte nechuťou k chodeniu, únavou, horúčkou atď. Liečenie sa liekami tu pomáhať nemôže a preto jakonáhle podozrievame, že suchoty napádajú chrbtovú kosť, máme sa postarať o to, aby dieťa za dlhší čas pokojne, v posteli natiahnuté ležalo tak, aby chrbtová kosť bola najviac natiahnutá v tak zvanej naťahujúcej posteli. Okrem toho potrebuje dieťa čo najlepšiu výživu a konečne máme sa postarať o dobrý aparát, alebo korzet k opore chrbtovej kosti. K tomu však lekárska rada je potrebná. (Viď XXXII. tabuľku.)

Jak značne vyrovnáva sa skrívenie chrbtovej kosti cvikom (naťahovaním) o tom svedčí obraz osem ročného dievčatka. ktoré trpelo na skrívenie chrbtovej kosti (Viď obraz 317). Staršie dievky môžu nosiť k tomu cieľu odporúčané šnurovačky (korzety), ktoré nielen pomáhajú v tejto nemoci, ale i nahrádzajú korzety, ako to vidíme na obrázku 318. Ale kto môže, nech sa obráti na orthopaedický ústav a nech neľutuje výlohy, lebo v takých ústavoch nielen primeranými nástrojami, ale i cvičením údov telesných nemoc sa niekedy dosť skoro vylieči.

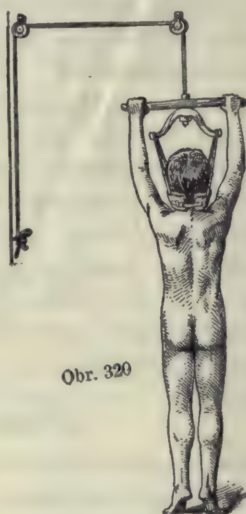
XXXII. tabuľka.



Obr. 315



Obr. 317



Obr. 320



Obr. 318



Obr. 316



Obr. 319



Obr. 321

HRB—PUKEĽ.

OBRAZ 315. Hrb prsnej časti pátere.
OBRAZ 316. Hrb bedernej časti pátere.
OBRAZ 317. Apparát a korzet dievčaťa, ktoré trpelo na skrívanie chrbtovej kosti a pomocou tých pomôcok sa vyzdravelo.
OBRAZ 318. Korzet s páskami, oporou k boku a opaskom.
OBRAZ 319. Skrívenie pátere zlým držaním tela zapríčinené.
OBRAZ 320. Vyrovnanie skrívenej pátere naťahovaním.
OBRAZ 321. Vyrovnanie skrívenej pátere.

Liečenie u starších ľudí závisí od jakosti a príčin skrívenia, ale v najviac pádoch náprava pátere stáva sa nemožnou.

ZAPÁLENIE ČLÁNKOV.

Články nie sú zbudované z jednotnej tkaniny, ale zo štyroch tkanín. Všetky tieto tkaniny môžu byť hniezdom zapálenia: potom môže ochoreť i chrumka, nachádzajúca sa medzi kostiami, jako tiež aj samá kosť s chrumkou

súvislá; d'alej článkové púzdro a konečne článkový tuk (synovia) tiež môže byť zapálené. Aby sme teda mohli správne posúdiť o jakú nemoc ide, musíme znať príčinu nemoce. Môže tu ísť o nemoc po poranení článka, pri čom otvorené bolo púzdro článkové. Skoro bez výnimky odohrávajú sa zapálenia článkov v známkach infekcii hnisotvornými bakteriami, ktoré môžu v najkratšom čase článkový tuk premeniť na hnisavú látku a pôsobiť horúčku, boľasti a dočasnú úplnú neschopnosť poraneného článku k práci.

SYNOVITIS (ZAPÁLENIE TUKU V ČLÁNKU).

Tá nemoc vyskytuje sa obyčajne po kapačkách a napáda jeden, alebo viac článkov, čo zapríčiňuje nemilé boľasti.

Liečenie:

1)	Sodii Salicylatis	4 drachms
	Aquae Menthal Viridis	3 ounces

Dávka: Lyžička vo vode každé štyri hodiny.

2)	Oil Terebinth	4 drachmy
	Ungt. Belladonnae	1 unciu
	Ungt. Hydrargyri	4 drachmy
	Cerati Plumbi Subacet. q. s.	4 uncie

Prikladať pomocou handričky dva razy denne.

ZAPÁLENIE KOSTI A OKOSTNICE.

Toto zapálenie zapríčinené býva zväčša po poranení a pohmoždení. Kosť stáva sa hrubšou, čo môže zase zmiznúť alebo zostane trvale, poneváč mäkká hmota zpočiatku usadená kostnateje a tým i celá kosť stane sa hmotnejšou. V niektorých prípadoch nastúpi kostijed alebo hniloba kosti. Náhla opuchlosť so zapálením značí zapálenie okostnice a kde sa nemoc vyvíja celkom pomaly taký stav menujeme **zapálením kosti.**

Liečenie:—Poranený úd má sa držať pokojne. Kde ide o zapálenie ruky, máme ruku podviazať práve tak, jako sme to radili pri polámaní ruky a pri zapálení nohy alebo rebra, jako sa to stáva po uderení koňským kopytom atď; nemocný má si ľahnuť do postele. Na chorľavé miesto prikladáme studené obaly, obklady, ktoré jedon za druhým zamieňame nielen preto, že studené obklady tíšia bôľ, ale i preto, že zamedzujú hnojenie.

XVII. KNIHA.

Otravy -- jedy.



"Závisť je veľmi drahý nápoj, lebo je vyrábaný z našej krvi, z nášho zdravia, z nášho spánku a z dvoch tretín našej lásky."
(Charles Baudelaire.)

OTRAVY (JEDY).

V prírode máme veľký počet takých látok, ktoré len celkom v určitom množstve máme užívať (alebo ich úplne neužívať), keď nechceme, aby nám škodily alebo nás o život priniesly. Tie látky menujeme jedami a stav, zapríčinený jedami, menuje sa otrávenie. Účinky jedov sú veľmi mnohotvárne; jedny hryzú; druhé pália, ako ku príkladu kyseliny, lúhy atd.; tretie omamujú, vyvolávajú krče a bezvedomie, ako morphium, opium, náprstník, nadraguľa atď.; štvrté srazia človeka, ako srazí hrom silný strom, také sú ku príkladu cyankali; piate zapríčiňujú vleklú škodu, ako otrávenie olovom atď. Konečne máme ešte zkazonosné požívatiny, ktoré pomaly, ale iste otravujú ľudskú sústavu a tie sú alkohol a tabak.

Stáva sa, že sa dakto napije z omylu kyseliny alebo zjie jedovaté ovocie, rastliny atď. Pri takom otrávení hlavná vec je tá, aby sa jedy z tela dokonale a rýchle odstránily a kde je to nemožné, máme sa starať, aby jed sa neškodným učinil. Poneváč jedy zväčša vnikajú do žalúdka, rozumie sa, že najprv oprobujeme vyvolať vracanie. V lekárňach predávajú sa rôzne lieky na vracanie hotové, dľa veku nemocného, len že sú i také prípady, v ktorých len rýchla pomoc môže ochrániť chorého a medzitým, kým by sme sa z lekárne navrátili, nemocný by mohol zomreť; preto máme sa starať o také lieky, ktoré by nemocnému hneď, v tom okamžiku prvú pomoc priniesly a preto máme si zapamätať toto:

Kyseliny a lúhy sa navzájom neutralizujú (vzdorujú), iným slovom bojujú proti sebe, ako jedy a proti-jedy a preto jestli otrávenie stalo sa následkom nejakej kyseliny, dávajme nemocnému piť lúhy, rozpustené vo vode ako: sodovú vodu, mydloviny, vápennú vodu, draslo (potash) atď.

Jestli otrávenie býva zapríčinené lúhami, dávajme chorej osobe kyslý nápoj ako: vodu rozmiešanú s octom, citronovú vodu, šťavu z kyslých uhoriek (oguriek) tak zvanú uhorkovú juchu atď.

1) Dajme nemocnému piť mnoho teplej vody a šteklime mu hrdlo prstom alebo husím perom, aby vracal. Alebo:

3) Dajme mu pôl lyžičky z dávidlového koreňa (Ipecac). Obyčajne teplá voda a šteklenie v hrdle je dostatočné jestli nemocný dosť vody vypije. Keď je žalúdková pumpa pri ruke, má sa hneď na počiatku potrebovať, aby sa jedy vypumpovaly.

Nasledujúca tabuľka poučí nás o najčastejších jedoch, o príznakoch a o prvej pomoci pri ratovaní chorého:

JEDY	PRÍZNAKY	PRVÁ POMOC
Arsenik	Dávenie; bodací bôľ v žalúdku; behačka; krvavý moč; úzkosť; smäd; jazyk i hrdlo suché.	Teplé mlieko; olej s bielkom; vápenná voda. Protijed: Hydrated Oxid of Iron (k dostaniu v lekárňach). Pozdejšie olej ricinový alebo olivy.
Aether	Mdloby.	Čerstvé povetrie; horčičná náplasť na srdce (mustard plaster); umelé dýchanie.
Atropin **Nadraguľa**	Zrýchlené dýchanie; nepokoj; porucha zraková; sucho v ústach; ošklivosť; žížeň; blúznenie.	Liečenie pri otrave Atropinom, durmanom, blenom a rulíkom je to samé. Najprv vyprázdniť žalúdok vracaním; na to čiernu kávu; omývanie studenou vodou; teplé kúpele.
Antimonia **Alkohol**	Vracanie; úplné bezvedomie; zápach nemocného alkoholom; vracanie; studený pot.	Polievanie studenou vodou.
Ammonia **Potash (draslo)** **Žieravá soda** **Lúh, Salitra**	Pálenie v ústach a v hrdle; ťažkosť pri prehltaní; veľké bôle v bruchu; vracanie; (niekedy s krvou); kolika; slabý puls; bezvedomie.	Ocot; citronová šťava; olivový olej; mnoho tuku, ako roztopené maslo, smetanu atď.
Blen	Ošklivosť; suché ústa; veľký smäd; blúznenie.	Liečenie ako pri "Atropinu".
Bolehlav	Omámenie; sucho v ústach; veľký smäd; blúznenie.	Dávidlo; čierna káva; umývanie octom; nedať mu odpočívať — nech sa hýbe.
Ocun **(Colchium)**	Dávenie; behačka; blúznenie.	Dať mu na vracanie, keď sám nevracia; potom víno a kávu.
Huby	Vracanie; kolika v črevách a behačka; slabosť srdca; ztrata vedomia a blúznenie.	Dobré dávidlá (na vracanie); horčičnú náplasť na kožu a k pitiu kávu. Protijed: Atropin a Strychnin.

JEDY	PRÍZNAKY	PRVÁ POMOC
Gás	Bezvedomie.	Umelé dýchanie; čerstvý vzduch.
Karbolová kyselina	Vracanie; ústa spálené a biele; silný bôľ v bruchu; zimný pot; ťažké, hlučné dýchanie; zápach.	Vápenné mlieko; bielok z vajca; káva; horká soľ; ľadová voda.
Zápaľky **Fosfor (sirka)** **Jed na myši** **Kostík**	Bôľ žalúdka; vracanie; behačka; slabý puls; bezvedomie.	Lúhy; Magnesia s mliekom; mydloviny. (Pri tých otravách netreba dávať: olej, bielok a tuk.)
Iodina	Bôľ hrdla i žalúdka; vracanie; slabý puls.	Škrob (Starch) rozpustený vo vode. Z toho piť mnoho.
Morphium **Opium** **Laudanum** **Paregoric** **Prášky na spanie**	Mráčky; spavosť; zúženie zorničky očnej; bľadosť kože; ťažký dych; potenie.	Polievanie studenou vodou; ľadové obkladky na havu a horčičnú nápasť na srdce; piť mnoho čiernej kávy; dávidlo; nenechať nemocného spať.
Kyseliny **Sirková** **Solná** **Dusičná**	Popálenie sliznej blany v ústach; pálčivý bôľ; bezvedomie.	Prvá pomoc. ako pri "Sirke".
Zlý mníšek (Aconite)	Slabosť; studená koža; slabý puls; ztrpnutie nôh i rúk; ochablosť.	Dávidlo.
Durman (Stramonium)	Príznaky ako pri Blenu.	Pomoc taká ako pri Atropinu.
Uhličitá kyselina (Carbolic Acid)	Bezveďomosť následkom otravy v pivniciach, studňach, hlbokých úzkych jamách, atď.	Čerstvý vzduch. Umelé dýchanie.
Medenka **Verdigris**	Bôľ hlavy; rezací bôľ v črevách; krče v nohách.	Mlieko; bielok; neskoršie olej a múku rozmiešanú s vodou.
Klbásy zkazené	Vracanie, bôľ v žalúdku; krče. bezvedomie.	Dávidlo (na vracanie) Klistýr.

JEDY	PRÍZNAKY	PRVÁ POMOC
Živé striebro	1) Príznaky pri náhlom otrávení; vracanie; kolika; behačka; slinotok; omámenie.	Dať na vracanie; potom mnoho bielku z vajca. Protijed: Sirník železitý (Iron Sulphate).
	2) Otrava chronická: veľký slinotok; vredy v ústach; choroby kostí; pálenie v hrdle.	Iodkali. Pečlivosť kože.
Octan olovitý Bieloba (White lead)	Bôľ v žalúdku; kolika; krče okolo pupka; zácpa a niekedy behačka; slinotok; krč mechúra; bezsennosť; bľadá tvár.	Odstrániť príčinu; dýchať nosom; dávenie; klistýr; vápenná voda; teplé obkladky na brucho.

Poneváč tabuľka pokazuje nám skoro výhradne len rýchle účinkujúce jedy, ktoré vyžadujú rýchlu pomoc, musíme sa zastaviť na chvíľku pri tak zvaných otravách chronických, na čele ktorých stojí Alkoholismus (Pijatika).

ALKOHOLISMUS (PIJATIKA).

"Čo milujeme, to sme".

Pijatika je najväčším nepriateľom človeka; najťažší mor, najhoršia zkaza ľudová, ktorá zotročila a vyhubila celé národy. Pijatika núka sa človekovi ako oživujúci siliteľ tela a duše a náhle človek zvykne na ňu a oddáva sa stále požitku toho nápoju, stáva sa nápoj vladárom a ukrutným tyranom človeka, ktorý sa veru ťažko dostane z pazúrov jeho .Sotva sa najde jeden medzi čitateľami týchto riadkov, ktorý by nebol niekedy poznal a ocenil účinok alkoholických nápojov vo veselej spoločnosti. A v skutku, mierny pôžitok v malých dávkach nemá v sebe žiadneho nebezpečia. Básnici ospevovali víno a iné alkoholické nápoje ako tešiteľov ľudstva, ako nápoj stierajúci z pamäti starosti a nahradzujúci ich dôverou a nádejou. Víno, pivo a iné alkoholické nápoje účinkujú na činnosť modzgu. Každý nápoj vábi, svádza, činí nás duchaplnými, zväčšuje chápavosť a zároveň zatlačuje chmurné myšlenky, vykuzľuje na ich miestach príjemný pocit, pocit bezstarostný. Veď každý spozoroval na samom sebe, že po vypití len malej dávky nápoju, duševná pružnosť rastie, strach sa odháňa, ale je to všetko marné! Tie pekné účinky sú len klamom, lebo ačpráve malá dávka oživuje a rozhrieva telo i ducha, väčšia dávka otravuje nervy, na ktoré účinkuje tak, že po príjemnej veselosti nastane duševná pomätenosť a konečne bezvedomie (opilosť). Malá dávka dvihá činnosť srdca a vyvoláva teplo v tele; ale väčšia dávka zapríčiní nával krve do hlavy a často rýchlu smrť. Bohužiaľ, deje sa užívanie alkoholických nápojov vo všetkých triedach ľudu. Robotník

myslí, že by ani robiť nemohol, keby neužil denne istú zásobu pálenky a zámožnejší pánovia navštevujú hostince, restaurácie, kde sa vypije množstvo piva, vína a likérov. Bieda, haňba, potupa, zločin, žalár, sebevražda sú v mnohých pádoch výsledkami pijatiky.

Podívajte sa na ten obraz, jako pijak prelieva svoj dom do hrdla; podívajte sa na druhý obraz, jako sa vál'a pod dvermi v krčme a rodinka jeho plače a narieka, triase sa strachom, že pijak príde domov, zbije ženu, zbije deti, poláme náriadie a zničí všetko; podívajte sa na usmievajúceho sa diabla jako mu nosí fl'ašu za fl'ašou len aby ho čímskôr do pazúrov dostať mohol. Čítajte, čo píše Bilz: "Zvyk pijtiky vedie ku hriechu. Pijak nahovorí si, že nápoj je pre neho najpotrebnejšou výživou na svete, najlepším tišitel'om v jeho utrpeniach, predpokladá si, že pálenka je odháňatel'om starosti, prameňom telesnej sily, potešením jeho života. A preto myslí, že musí všetko vynaložiť na to, aby si to neoceniteľné dobro zaopatril.

Obyčajne nadobudne si následkom pitia rozmanité nemoce, ale namiesto, aby sa presvedčil o škodlivosti milovaného nápoja, pokladá ho pijak za jedine účinný liek proti nemoci a pije viac a viac z dňa na deň. Pije, aby ochablé sily zase vzkriesil, však pálenka je v tomto ohl'ade činným drážditel'om. Avšak pri d'al'šom pití objaví sa, že pôžitok pálenky privodí telesný stav, pri ktorom práca už tak dobre nepostupuje. Práca sa pri tom zanedbáva, alebo pracuje sa len nedostatočne atd'. Spotrebuje sa takým ustavičným pitím väčša časť týždenného zárobku, žena a deti nemajú čo jesť, nemajú šiat, — avšak zvyk už stal sa príliš silným. Pije sa d'alej a d'alej, až sa konečne prepije všetko. Pálenka zničí človeka nielen hmotne, ale i mravne i telesne. Pálenka totiž prichádza do žalúdka a tu sa nemení, ale vniká do krve a tu sa tiež nemení, ale zostane i tu len pálenkou. Krv, následkom vniknutej do nej pálenky, tečie v žilách rýchlejšie ako by ju niekto "hnal" a práve to je príčinou náhleho tepla po užívaní pálenky. Cez celý modzog ťahajú sa maličké žilky, ktoré okom ani videť nemožno; do tých žiliek prichodí s pálenkou rozmiešaná krv a následkom toho žiločky sa roztiahnu a modzog, sídlo rozumu, je v svojej činnosti hamovaný; čím častejšie deje sa to tým horšie, rozum slabne. Pijak stáva sa pre obyčajné duševné činnosti stále neschopnejším a neobratnejším. Že za takých okolností klesá pijak telesne i duševne, to sa samo sebou rozumie. "Zatvorte polovicu krčiem", hovorí doktor Sonderegger, "a môžete potom zatvoriť polovicu špitál'ov, blázincov, chudobíncov a žalárov."

Rozličné nápoje majú rozličnú zásobu alkoholu. Koňak, arak a rum obsahujú asi 60 procentov alkoholu. Vína: port, sherry, madeira a tokajské asi 15 do 20 procentov alkoholu. Červené vína francúzske, biele a šampaňské asi 10 procentov. Nemecké moselské a rynské asi 8 do 10 procentov. Ľahšie vína obsahujú 6—8 procentov. Pivá anglické ako ale (Ejl) a porter 6 procentov, bavorské pivo salvator, augustiner a iné 4 procentov; svetlé pivá české a nemecké 3 procentov; americké pivá od dve i pol do 3 procentov alkoholu (rozumie sa pred prohibíciou). Likéry obsahujú asi 30 do 60 procentov a niekedy i viac. Pijak je zaiste poľutovania hodné stvorenie. Zpočiatku hotový k bársjakému žartu; ale pomaly stáva sa málomluvným a duševne tupým, klesá k zemi a na druhý deň nevie, čo robil.

Pozri "chlopku"
čo v tom snopku!



Tu v skromnej rodine
chlieb, koláč a radosť;
dospelým, detine,
všetkým činí za dosť.

Tam zo zbožia robia
Nápoj jedovatý
užívaním čoho
jed život im kráti.

Ale pravdivá kliatba alkoholu je v tom, že nielen sám pijak trpí, ale hriechy otcov mstia sa i na potomkoch; deti, pijakom splodené, trpia obyčajne na zlú nemoc, padúcnicu a mnohé iné choroby. Následky pijatiky sú katár a neporiadky žalúdka, čriev, pľúc, hrdla; ochablosť a rozšírenie kožných ciev; nadutosť, napuchlosť tváre, trasenie rúk a pozdejšie zapálenie pečene, neporiadky mechúra, ľadvín a sleziny, onemocnenie celého nervového systému, delirium tremens atď.

Liečenie:—Americkí lekári potrebujú tinktúru chinovú a síce 1 unciu chinovej kôry (Red bark) dávajú na dve uncie alkoholu a z toho predpisujú jednu lyžičku každé tri hodiny prvý a druhý deň a medzi dávkami máčajú tinktúrou tu a tam jazyk. Tretí deň dávajú len pol lyžičky a potom 15, 10 a konečne len 5 kvapiek tri razy denne. V najhorších prípadoch trvá to asi 30 dní, priemerne však len 7 dní. Pijaci, ktorí sa tomu liečeniu podrobili, nielen vyliečili sa z ich nemoce, ale zanechali nápoj na veky.

Krem pijatiky spomneme ešte iný druh chronických otráv a síce Morphinismus (morphiová vášeň).

Morphium je biely prášok a vyrába sa z opiumu vo vode rozpusteného. Predpisuje sa v kvapkách vo vode alebo ako prášok smiešaný s cukrom alebo zastrekuje sa malou striekačkou, na konci ktorej je tenučká rúristá ihla, pod kožu, po čom už za pár minút tíši morphium boľasti a nervy vôbec a uspáva človeka. V rukách svedomitého lekára koná morphium neoceniteľné

služby pri tých najnesnesiteľnejších boľastiach a pri veľkom trpení, kde nieto nádej na vyzdravenie, morphium je pravým dobrodited'om. Ale ako na alkohol, tak zvyká človek i na morphium. Človek, ktorý požíval morphium pre uspokojenie a tíšenie boľastí a nervov, často navykne naň a konečne stane sa morphinistom. Po dlhšom užívaní toho jedu cíti nešťastník otrasenie celého nerstva, sila vôle slabne a človek stane sa otrokom morphinovej vášne.

Liečenie:—Morphinista nech sa dá do rúk dobrého svedomitého lekára.

CHRONICKÁ OTRAVA OLOVOM.

Mimo alkoholismu a morphinismu spomneme ešte jednu otravu, ktorá ničí robotníkov a má veľký vliv na ich zdravie. Ačpráve na tabuľke spomenuli sme otrávenie olovom, ale len také, ktoré je zapríčinené bielobou (white lead), olovitým octanom (acetate of lead) a siríkom (read lead) nezameškáme pohovoriť i o chronickej otrave olovom. Núti nás k tomu už aj to, že mnohí musia stále pracovať s olovom a podruhé, užíva sa moc olova v požívatinách a v okrášľujúcich prostriedkoch, o čom mnohí ani nevedia, že otravujú svoje telá.

Olovo je kovom a užíva sa ho mnohostranne. Už samo dobývanie olova zo zeme je nebezpečné, lebo robotník bere deň pri dni do holej ruky rúdu a vdýcha do seba olovené výpary; tomu možno predísť, jestli robotník natiahne rukavice na ruky a chráni ústa a nos respirátormi.

Ďalej písmolejci (pracujúci pri liatí písmen), plechári, sadzači, robotníci zamestnaní v olovených lejárňach pri hotovení brokov, v pracovňach, kde sa s olovenou bielobou narába, ako ku príkladu pri výrobe náplastí (lead plaster), masti (Diachylon), rôznych bariev a mnoho okrášľujúcich prostriedkov; konečne maliari, farbiari atď. — — všetci tí sú vystavení následkom svojho zamestnania chronickému otráveniu olovom. Tiež i potraviny a požívatiny prichádzajú do styku s olovom (nakladaný syr, ovocie v baksách) a tým vyvolávajú nebezpečie pre ľudské zdravie.

Príznaky:—Nechuť k jedlu, nútenie ku vracaniu, všeobecná slabosť, katár žalúdka a čriev, tvár bľadá, koža suchá, ruky sa trasú pichanie v prsiach, klopanie srdca, neskoršie kolika, bodavý, vrtavý záchvat zápcha a pakostnica.

Liečenie:—1) Hľadať inú prácu.

2) Umývanie celého tela; parné a sirkové kúpele; dobrý pokrm a starať sa, aby stolica bola v poriadku (klistýr).

3) Vnútorne užívať jodidu draselnatého (Potassium Iodide) v malých dávkach (najlepšie na predpis lekára).

4) Alebo dať si pripraviť v lekárni nasledujúci liek:

Iodide of Potash	1 ounce
Water	4 ounces
Syrup simple	4 ounces

Dávka: Lyžičku každé tri hodiny.

5) Odvar z brečtanu (Ground Ivy) nie len pomáha, ale po dlhšom užívaní vylieči človeka úplne.

XVIII. KNIHA.

Očné a ušné nemoce

a ich liečenie.

OBRAZ 325.

"OKO JE ZRKADLOM DUŠE".

OČNÉ A UŠNÉ NEMOCE.

Stáva sa, že človek ide po ulici a naraz pocíti pálčivú boľasť v oku, takže nemôže otvoriť, "čosi mu spadlo do oka", ako sa to obyčajne hovorí. V takých prípadoch ide o cudzie telieska v oku. Je to prach v riasach, ktorými prechádza spojovka víčka do spojovky bulvy.. Tu odporúča sa spôsob opísaný pri "Cudzie telieska v oku", netreba treť oko, a tým činom je "Liečenie" ukončené. Ale niekedy ide tu o triesku, ktorá sa vrazila do oka alebo o nejakú ostrú látku; vtedy treba položiť studený obkladok na oko a dať si cudzie teliesko lekárom vyňať. Pri ťažších poraneniach oka treba vždy zavolať lekára.

I ušné nemoce nemáme si ľahko vážiť, poneváč zanedbané, zdanlive jednoduché nemoce ucha maly už často za následok zhnitie kosti a trvalú hluchotu, kdežto zavčasné liečenie bolo by ešte chorobu zabránilo.

Mnohý človek trpí následkom nečistoty ucha a vtedy musí sa ucho vystriekať. Avšak vystrekovanie nemá byť ostré, poneváč mnoho ráz môže bubienok škodu utrpeť.

ČIERNE OKO (BLACK EYE).

Hneď po uderení oka daj trochu čpavku (Sal Ammoniac) do horúcej vody, namoč do nej handričku a prilož na zachvátené oko. Obkladok musí byť tak horúci ako len môžeš vydržať. Prikladaj také obklady za 15—20 minút a srazená krv vráti sa do svojich ciev a zanechá oko čisté a čierno zmizne.

2) Obkladok namočený do pálenky a priložený na začernelé miesto pomáha dobre.

3) Prilož kúsok surového mäsa a oko. Mäso odstraňuje čierne škvrny a tíši bôľ.

OKULIARE.

Ďalekozrakosť a krátkozrakosť liečíme sberacími čočkami, to jest konvexnými (vypuklými) okuliarmi. Pri vyberaní okuliarov nezabúdajme na to, že len také okuliare sú dobré, ktoré vyrovnávajú očné chyby tak, aby človek mohol zretelne videť. Sklá majú byť náležite vzdialené od očí, aby nebolo treba stálej akomodácie (opravovania), čo by očiam veľmi škodilo. Ďalej dbajme i o to, aby okuliare dobre ležaly na nose, to jest vyprobujme obluk okuliarov, lebo často sa stáva, že obluk tlačí hrboľ nosa, z čoho môže povstať otlak a z otlaku ruža — a tiež aj červený nos.

ZAPÁLENIE OČÍ.

Zapálenie očí môže byť rozmanité a síce zapálenie víčka očného, zapálenie spojovky, dúhovky, rohovky, atď. Pri chorobách očných obyčajne víčka sú zapálené a puchnú; z rana kapravejú že ledva možno ich otvoriť; niekedy bôľ je mierny a niekedy človek si ho ani nevšíma. Nemoce očné



OBRAZ 326.
Na obraze vidíme jako sa má oko otvoriť pri zastriekaní hojivej vodičky očnej; vyobrazená je i striekačka (dropper) a poháriček na kúpanie očí.

môžu povstať z prechladnutia, katáru a rozmanitých, chytľavých nemocí. Ale i cudzé telieska ako prach, piesok, jedy, zvlášte jedy kapavky môžu byť príčinou zapálenia očí.

Liečenie:—1) Pri zapáleniach očných môžeme prikladať na oči tvaroh rozmiešaný s mliekom a to opakovať každé dve hodiny.

2) Kúsok bieleho liadku (Alum), asi tak veľký jako malá fazuľa, svarí sa v jednej šialke sladkého mlieka a do tej miešaniny namočenú a vykrútenú handričku prikladáme na oči.

3) Pšeničný chlieb namočený do studenej vody prikladá sa na zapálené oko pomocou obkladkov. Jestli sú oči veľmi citlivé, môžeme zameniť studenú vodu teplou vodou.

4) Slabý čaj z bazového kvetu je tiež odporúčania hodný; do takého čaju namočíme čisté plátenko a s tým vymývame oči viac razy denne. Tie samé služby robí i svetlík (Viď obsah "Svetlík"). Iné recepty udali sme v "Lekárskom Receptáru".

ZAPÁLENIE ŽĽAZ OČNÝCH VÍČEK.

Na kraji každého očného víčka kryjú sa malé žľazy, ktoré vylučujú očnú masť. Niekedy tie žľazy sa zapália, následkom čoho víčka napuchnú, červenejú, robia sa malé chrasty a oko stane sa celkom zalepeným. Z toho niekedy robí sa očný jačmen ako sme to pri opísaní jačmeňu na oku spo menuli.

Liečenie:—1) Hlavná vec je, aby sme držali oko v čistote; máme ho vymývať letnou vodou. alebo ešte je lepšie keď oko kúpeme ako sme to opísali pri očnom kúpeli (Viď kúpel očná), pri čom odmočujeme chrasty a večer pred líhaním natreme víčka zvonku nasledujúcou masťou:

1) Dajte si zrobiť:	Zinc Oxide	5 grains,
	Camphor	1 grain,
	White Wax	2 drachms,
	Lard (fresh)	6 drachms,
	Oil of rose to parfume.	Natiera sa na víčka.

2) Vodička na oči:

Boric. Acid	80 grains,
Zinc Sulphate	8 grains,
Glycerin	1 ounce,
Rose water	7 ounces.

Mix, dissolve and filter.

BEĽMO.

Belmo môže byť zelené, šedé a čierne. Zelené belmo je veľmi nebezpečná nemoc. Objavuje sa zelenkavou barvou čočky očnej, zrak sa tratí v jednom alebo v oboch očiach, oko stáva sa tvrdým, čočky sa šíria, sklovatina v oku sa zakalí a stane sa nepriezračnou, nemocný cíti tlak a rýchly bôľ a to všetko vedie k zničeniu zrakového nervu a pozdejšie aj ku oslepnutiu. Náhly záchvat môže zničiť na veky oko, ktoré včera ešte zdravým sa videlo.

Belmo šedé:

Každé zakalenie čočky, či je zastihnutá blana alebo sklenina očná, od čoho čočka stane sa šeďivá, menujeme šedým beľmom. Rozpoznávame ho podľa doby a príčiny belma, belmo vrodené, belmo starcov, belmo z poranenia a iné.

Belmo čierne:

Je to nemoc samej sieťovej blánky alebo zrakového nervu a spôsobuje úplnú slepotu. Čierne belmo vzniká niekedy celkom náhle po rýchlom podráždení zrakového nervu, na príklad jestli hrom udrel pred očima človeka na zem, alebo jestli oči musely dlho dívať sa do svetla alebo na sňah atď.

Liečenie:—Jediným liečením belma je operácia. Preto jakonáhle nastanú boľasti v oku a zároveň schopnosť zraková je snížená, treba hneď ísť k očnému lekárovi.

JAČMEŇ NA OKU.

Na okraju očného víčka nachádzajú sa malé žlazy, ktoré vylučujú očnú masť; tá masť robí oko klzkým. Zapálenie a vzrastnutie tých maličkých žláz menuje sa jačmeňom oka. Náhle mechúrik dozreje a materia sa z neho vytlačí, nemoc sama od seba zmizne.

Liečenie:—1) Výborným, jednoduchým prostriedkom je tvaroh roztretý s mliekom a prikladaný na oko každé dve hodiny. Alebo:

2) Dotknuť sa zrna pomocou pera alebo maličkej štetočky káfrovým špiritusom alebo jodovou tinktúrou. Pri tej manipulácii má sa dať pozor, aby sa víčka nezatvorily, kým tinktúra na zrnku nevyschne. Alebo:

3) Prikladáme na oko do teplej vody namočené obklady a obviažeme ich voskovým plátnom. Také obklady majú sa často zameniť.

EGYPTSKÁ NEMOC OČNÁ (TRACHOMA).

Egyptská nemoc očná nie je nič iné, ako nákazlivé, hnisavé zapálenie spojovky očnej a poneváč celá plocha spojovky je pokrytá malými perlovitými zrnkami, preto menuje sa aj katárom zrnitým, alebo mieškovitým. Už po niekoľko dňoch nastane vymiešovanie hnisavej, aj na iné oči chy-

tľavej sa tekutiny, horné víčko napuchne a nazdáva sa, ako by viselo dolu cez dolné víčko oka. Domáce prostriedky tu nepomáhajú a najlepšie je ísť k dobrému lekárovi.

KATÁR OČÍ.

Keď človekovi dym, horúčosť, vietor, zima, prach alebo iné dajaké látky do oka vôjdu, cítime tlak v oku preto, lebo je slizná blana opuchlá a zdá sa nám, ako by nám niečo do oka vpadlo; následkom toho oko je zapálené a vydáva šliam i slzy. Taký nemocný stav menujeme očným katárom. K večeru cítime v oku rezanie a ráno je oko zapálené, slizná blana je zapálená, červená a vo dne oči slzavejú.

Liečenie:—1) Studené mokré obklady priviazať na oči tak, aby nespadly a opakovať náhle sú teplé a suché.

2) Zamiešaj trochu bieleho liadku (asi toľko ako jedna fazuľa) v šialke vriaceho mlieka, náhle vychladne, namoč do odvaru handričku a prilož na oko. Je to lacný, ale dobre pomáhajúci prostriedok.

3) Svetlíkový čaj ako umývadlo a ku obkladom očným odporúča sa proti všetkým chorobám očným.

4) Očný kúpeľ je neoceniteľným liečivým prostriedkom.

ŠKÚLENIE — BLIKANIE.

Pri opísaní očí spomenuli sme, že oko pohybuje sa na všetky strany priamymi svalami očnými. Jestli svaly tie z dajakej príčiny soslabnú alebo ochromejú, vtedy jedno oko vždy inde vidí, to jest každé oko hľadí iným smerom. Túto chybnú polohu očí menujeme škúlením alebo blikaním. Zväčša ide tu o škúlenie do vnútra (k nosu) alebo naopak, o škúlenie na stranu. Škúlenie k nosu vyvíja sa už v mladom veku a škúlenie na stranu vyskytuje sa u krátkozrakých. Príčinami tejto nemoce môžu byť dedičnosť, zlozvyk, krátkozrakosť, poranenie a porušenie svalov očných.

Rodičia majú dávať pozor na dieťa v tej dobe, keď sa učí rozpoznávať veci zrakom. Ďalej majú dať rodičia pozor, aby sa dieťa na jeden predmet nezahľadelo. Škúlenie v mladom veku môže sa napraviť pečlivou pozornosťou dieťaťa a cvikom v hľadení (pozeraní). Jestli je chyba dedičná, tam pomôže len operácia prerezaním istých chybných svalov, čo len dobrý očný lekár môže vykonať.

Počínajúce sa škúlenie môžeme liečiť takto: zaviažeme pred poludním i po poludní na jednu hodinu zdravé oko, aby dieťa zvykalo upotrebiť oko náchylné ku škúleniu a pri jednom i pri druhom druhu škúlenia postarajme sa o dobré okuliare. (Viď tabuľky v Anatomii a Fisiologii.)

KRÁTKOZRAKOSŤ.

Pod slovom krátkozrakosť rozumieme taký stav očný, keď človek známe osoby na 6 do 10 krokov od neho vzdialené nepozná, alebo keď písmo od oka na pol šúcha vzdialené nemôže čítať. Ako pri ďalekozrakosti, tak aj pri krátkozrakosti potrebné sú dobré okuliare (Viď obsah "Okuliare".)

ĎALEKOZRAKOSŤ.

Pri d'alekozrakosti os zraková je príliš krátka, čo spôsobuje nezreteľné videnie. Ďalekozraké oči liečime okuliarami sberacími. U starých ľudí d'alekozrakosť súvisí s tým, že čočka stáva sa tvrdšia a tratí schopnosť i pružnosť. Bod blízkosti vzd'aľuje sa s rastúcim vekom d'alej od oka, čo sa dá videť u starých ľudí, ktorí pri čítaní knihu často i na tri šúchy od oka vzd'aľujú, aby mohli čítať. Taká d'alekozrakosť dá sa napraviť vypuklými okuliarmi. (Vid' okuliare.)

NEDOSLÝCHAVOSŤ.

Príčiny tejto nemoce sú rozmanité, ako zapálenie ušné, hniloba v stredno muchu, zapchanie sluchovodov ušným tukom (voskom) alebo choroba samého modzgu. Mnohí často "nedočujú", lebo majú v uchu mnoho špiny, alebo že im materia v uchu nasberaná na toľko zoschla, že zvuky nemôžu sa dostať cez sluchovody; v takých prípadoch najlepšie je vymyť ucho teplou vodou pomocou striekačky (možno dostať v lekárňach). Akonáhle materia v uchu sa zmäkčila, má sa pozorne oddialiť a sluch sa navrátil. Sú k tomu malé lyžičky, s ktorými môže sa materia dostať z ucha a človek môže si to sám urobiť, lebo cíti, jak d'aleko môže ísť do ucha, aby si ho neporanil. Taká striekačka a lyžička mnoho nestojí a je veľmi užitočná. Olej nakvapkaný do ucha tiež pomáha k rozmäknutiu hnoja. Jestli chybné složenie sluchovodu je príčinou nedoslýchavosti, tu potom niet pomoci. (Vid' "Hluchota".)

Dobre účinkuje olejček z divizny (Verbascum Thapsus); zapúšťa sa pár kvapiek do ucha večer pred líhaním.

ZAPÁLENIE UŠNÉHO BUBIENKA.

Zapálenie bubienka pochádza skoro vždy od prechladnutia (prievanu v železničnom voze, studená dlho trvajúca kúpeľ atd'.), alebo vyskytuje sa následkom vosku (Cerumen), ktorý sa nahromadí v uchu a tlačí bubienok. Poneváč bubienok nie je tak chránený, ako vnútorné ucho, preto zapálenie a puknutie bubienka patrí k najčastejším chorobám ucha.

Príznaky:—Zapálenie bubienka javí sa prudkými, napínavými boľasťami a šelestením v uchu, závratmi, bezsennosťou, všeobecnou malátnosťou v hlave a nedoslýchavosťou.

Liečenie:—Pri akútnom (náhlom) zapálení treba vyplachovať ucho teplou vodou a jestli možno. zostať v izbe. Jestli pacient musí zanechať izbu, nech si vloží do ucha trochu vaty, aby takým spôsobom ucho chránené bolo od d'aľšieho prechladnutia. Jestli v uchu nachádza sa vosk, treba ucho vymyť ušnou striekačkou alebo ešte lepšie je, poprosiť dobrého lekára, ktorý vd'ačne ucho vymyje. (Ďaľšie liečenie vid' pri nedoslýchavosti.)

BÔĽ V UŠIACH.

Bôľ v ušiach môže byť zapríčinený zapálením ucha alebo môže byť príznakom rheumatických a nervových chorôb alebo môže byť následkom

prechladnutia. Jestli bôľ ucha zapríčinený je inými chorobami, boľasti obyčajne prestávajú s vyliečením tejže nemoce.

Liečenie:—1) Káfrový olej nakvapkaný na kúsok bavlny a vložený do ucha zastaví bôľ.

2) Kneipp odporúča mandľový olej (Almond oil) asi 5 kvapiek dá sa na bavlnu alebo nakvapkajú sa do ucha, po čom zväčša bôľ ucha prejde. Mandľový olej zmäkčuje vnútorný vosk v uchu a odháňa horúčku.

HLUCHOTA.

Hluchota je taký stav nedoslýchavosti, keď človek ani to nepočuje, čo sa mu hlasne do ucha hovorí. Príčiny hluchoty sú rozličné, ako ku príkladu zapálenie vnútorného ucha, soslabnutie bubienka, ochromenie (paralysis) sluchového nerva alebo nashromaždenie sa vosku v uchu. Správne ustálenie príčiny hluchoty je veľmi ťažké.

Liečenie,—1) Jestli je ucho suché, smiešaj jednu lyžičku olivového oleju s dvoma lyžičkami glycerinu; najprv vymyj ucho mydlovou vodou a dobre vytri; namoč husie pero alebo malú štetočku do olejku a pomasť tým ušnú dutinu raz denne.

2) Keď je ucho zapchaté voskom, ktorého sa mnohoráz veľmi mnoho nasbiera a stáva sa tvrdým, v tomto páde vymyj ucho mydlovou vodou, vytri a zrob alebo daj si zrobiť odvar z koreňa bieleho duba (White Oak Bark). Z toho čaju vezmeš jednu lyžičku a rozmiešaš s dvoma lyžičkami glycerinu a zakvapkáš pár kvapiek do ucha ráno a večer.

3) Keď hluchota pochádza od prechladnutia, var cesnak v olivovom oleji a keď vychladne, zapusť pár kvapiek lyžičkou do ucha a zapchaj ucho vatou.

Professor Bundy radí nasledujúci olej: Vezmi sassafrasového oleja (Sassafrass oil) 5 kvapiek a olivového oleja pol uncii (jednu jedácu lyžku), miešaj a zapusť do ucha dva razy denne.

XIX. KNIHA.

NOVOTVARY.



NOVOTVARY.

Prvky skladajúce naše telo, ktorých najmenšou súčastkou je buňka, môžu niekedy, podnes z neznámeho podráždenia, náhle, chorobne rásť. Výsledkom takého vzrastu sú tak zvané "Novotvary". Bolo pozorovano, že pokladom mnohých novotvarov bolo vnútorné mechanické dráždenie; ale prečo žľaza štítna ležiaca úplne skrytá, na príklad žľaza štítna, naraz počne rásť a následkom toho tvorí sa vole, — alebo aký vliv má povetrnosť, podnebie, tehotnosť a dedičnosť na novotvorbu, to je posiaľ hádankou. Tvary a sídla novotvarov sú rozmanité a pokiaľ sú na povrchu tela, pokiaľ neopúšťajú svoje miesta, pokiaľ nehrozia svojmu majiteľovi nebezpečím, menujeme ich novotvarami nevinnými (benigna); ale sú tiež aj zlé novotvary, ktoré nepretržite a rýchle rastú, oslabujú telo, ničia súsedné orgány a rozpadujúc sa, zachvácajú nové a nové miesta v tele. To sú tie tak zvané zhubné novotvary (maligna), ktoré majú sa zavčasu z tela dokonále vykoreniť, ináč osoba nimi zastihnutá môže prísť o život.

SARKONY (NÁDORY—VREDY).

Sarkony sú mäsu podobné mäkké tvary (vredy) a vyviňujú sa všade, kde sa väzivo nachádza ako vo svaloch, na čeľustiach, na okostnici, na kostiach atď. Veľkosť sarkonov je od najmenšieho vreda až po veľkosť mužskej hlavy i viac. Na istom stupni vzrastu nastane odumretie novotvorených látok, ktoré sa rozpadajú a ich čiastky zavlečené krvou do iných miest, vyvolávajú nové ohniská sarkonové, tak zvané metastasy, alebo ohniská druhotné. Z toho môžeme videť, že je to veľmi dôležité, aby sa odstránenie sarkomov nezanedbávalo.

NOVOTVARY NEVINNÉ.

Novotvary nevinné objavujú sa všade, kde sa nachádza tkanivo, náchylné k novotvorbe v ľudskom tele. Tak ku príkladu vyskytujú sa tukové vredy alebo **LIPOMY** všade tesne pod povrchom tela; sú to mäkké, pružné vredy a vyviňujú sa pomaly zvlášte v pokročilom veku Mimo znetvorenia zovňajšku človeka, nerobia ani ťažkosti, ani boľasti Avšak, jestli svojou veľkosťou a tlakom na súsedné orgány značné obťaženie pôsobia, v tomto páde majú sa operáciou odstrániť, čo sa stáva bez jakejkoľvek nebezpečnosti.

POLYPY.

Polypy vyzerajú ako ústrice a vyviňujú sa všade tam, kde je slizná blana a preto vyskytujú sa najčastejšie v dutinách tela ako v nose, v materníku, v konečníku atď. Jestli polypy sú dosť veľké, obťažujú dýchanie a dráždia sliznú blanu k výtoku. Poneváč málo kedy samé od seba sa ztrácajú, najlepšie je dať ich vytiahnuť lekárovi, čo sa stáva bez všetkej boľasti. Jestli sú polypy v materníku, žena sa cíti byť tehotnou, a myslí si, že je v požehnanom stave, lebo niektoré príznaky polypov sú také samé ako pri tehotnosti avšak pri polypoch matka nerastie tak rýchle ako pri tehotnosti

a žena necíti pohyb dieťaťa. Polypy z materníka môže odstrániť len zkúsený lekár.

ATHEROM — HALVA — VLČEK.

Stáva sa, ve vývody tukovej zľazy sa zapchajú a obsah v tukovom miešku sa zastaví a následkom toho vyvíňa sa zvlášte na vlasitej časti hlavy, avšak nezriedka i na končetinách (na rukách a na nohách), hrachu podobná nabehlina (novotvar) tak zvaný **atherom,** alebo **halva—vlček.** Je to nevinný, boľasť nezapríčiňujúci novotvar, ktorý je len preto nepríjemný, lebo špatí tvár totiž (jestli je na tvári) a to všetko. Taký človek má sa obrátiť k dobrému lekárovi (ranhojičovi-surgeon), ktorý vstrekne do nabehliny jodovú tinktúru alebo celý novotvar vyreže a to bez všetkej boľasti.

Okrem spomenutých novotvarov spomneme ešte ADENOM (vredovitý novotvar žľaz), ANGIOM (vred ciev krevných), CHONDROM (vred chrustavkovitý), OSTEOM (vred kostný), NEUROM (vred nervového tkaniva) atď., ktoré, skoro všetky, vyžadujú chirurgické liečenie. O novotvaroch, ktoré sú tu nespomenuté, pojednávame v osobitých článkoch.

RAK.

Často sa stáva, že na niektorých miestach tela alebo na niektorom ústroji mení sa prirodzené väzivo na väzivo iné a tu robia sa novotvary, ktoré sa rozpadujú a tvoria hniľavé vredy; taký stav menujeme rakom. Poneváč o príčinách tejto nemoci i sami lekári veľmi málo znajú, preto opísanie príčin je tu celkom zbytočné. Toľko vieme, že rak môže sa vyvinuť na všetkých miestach, ktoré sú so sliznou blanou pokryté a statistika vykázala, že u žien napáda zväčša prsia, pošvu a materník, kdežto u mužských sídli častejšie na ústach, na jazyku, v hrtanu, v nose a v konečníku. Vo všetkých týchto prípadoch ide na počiatku o tvrdé, boľastné miesto, ktoré môžeme prstom namacať pri povrchnom kožnom raku, ako uzlík cez kožu. Uzel ten obyčajne mäkne, prevalí sa na von a z toho povstáva mokrý vred. Nech je rak na ktorejkoľvek časti tela, hrozí človekovi nebezpečím.

RAK ŽALÚDKA.

Žalúdkový rak napáda zväčša ľudí — jako mužských tak ženské — na počiatku 50. roku. Na počiatku mnohoráz nerobí ani ťažkosti nemocnému, až neskoršie sú príznaky viac a viac viditelné a citelné; chuť k jedeniu sa tratí, nemocný často vracia (niekedy krv) trpí na zácpu, chudne, barva jeho je žltá, špatne spí atď. Proti veľkým boľastiam jediným prostriedkom je morphium ,ktorý sa ale len na predpis lekára môže dávať nemocnému.

RAK V PEČENI.

Rak pečene napáda ľudí veľmi často s rakom žalúdkovým. Nemocní majú žltačku, ktorá zachvacuje tak rečeno celé telo; pod pravými rebrami cíti nemocný boľasť a ťažkosť; pri macaní pečene cítime pod prstami rakovisté uzlíky na pečeni k čomu druží sa niekedy i vodnateľka a — konec žitia.

Liečenie:—Ačpráve istého lieku proti raku nieto (operácia nie je istá), avšak nemôžeme nemocného bez všetkej pomoci zanechať. Nižšie podávame niekoľko odporúčania hodných receptov rôznych lekákov, ktoré mnohým pomohly a sa veľmi odporúčajú.

1) Do šťavy z červového koreňa (Phytolacca decandra) dajte toľko pušného prachu, aby sa z toho masť zrobila; natrite handričku tou masťou a priložte na rakovinu. Je to dobrým prostriedkom jestli sa hneď na počiatku prikladá.

2) Namočte ovčieho štaveľu do vody; (nádoba má byť z cinku) nechajte to stáť na slnku alebo na teplom mieste za pár dní, potom namočte do tej tekutiny handričku a prikladajte ju na rakovinu.

3) V Amerike potrebuje sa rakový koreň tak zvaný "Beech drops" (Epifagus Americanus) alebo druhý druh koreňa, ktorý sa predáva pod menom **Orobanche Virginiana.** Najlepšie je kúpiť v lekárni hotovú tinktúru a tú potrebovať od 15 do 30 kvapiek tri razy denne. A zvonku prikladať handričku namočenú do tinktúry viac razy cez deň.

Ďalšie recepty najdete v Domácej lekárni a medzi receptami rôznych lekárov.

VOLE (GOITER).

Vole je nádor, vred štítnej žľazy, ktorá pokrýva v podobe polmesiaca prednú stenu horného oddielu priedušnice. Nabehlina môže byť niekedy nesmiernej veľkosti, avšak je ona zväčša bezboľastná, mäkká a len zriedka stáva sa obťažnou pre súsedné ústroje, priedušnice, hrtan atď., a tu potom môže obťažiť duch ba i smrť zapríčiniť.

Príčiny:—Príčinami tejto nemoce môžu byť dedičnosť, vlivy klimatické, nepretržitý spev, kašeľ, tlak pri porodoch alebo pri chronických zácpach atď. Ale hlavná príčina — tak sa zdá — leží v zmenách obehu krvného, menovite pri pohlaví ženskom pri počínajúcej sa zralosti.

1) Dajte si pripraviť v bársktorej lekárni: **Tonicum Alterativum:**

Fl. Extr. Sarsaparilla	8 ounces,
Fl. Extr. Gentian	8 ounces,
Iodide of Potash	½ ounce,
Iodide of Ammonia	½ ounce.

Dissolve and mix. Dávka: Jednu lyžičku v osladenej vode po jedení.

2) Masť:	Iodide of Potash	½ ounce,
	Iodine	¼ ounce,
	Sal Ammoniac	¼ ounce,
	Lard	½ pound.

Mix well. Natierať vole dva razy denne. Alebo

3)	Iodine	½ ounce,
	Iodide of Ammonia	½ ounce,
	Alcohol	20 ounces,
	Glycerin	4 ounces.

Mix well. Natierať vole ráno i večer.

XX. KNIHA.

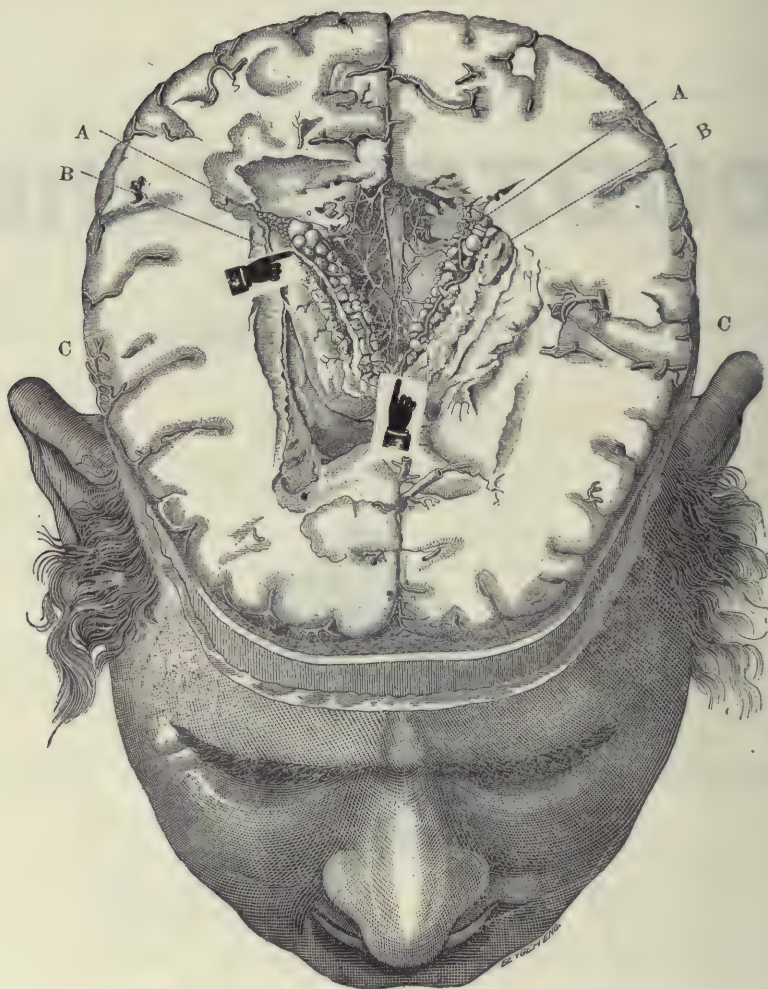
CUDZOPASNÍCI

a ich liečenie.



"Choroby povstávajú zväčša z prejedenia, viac sa jie, než treba,
alebo z hladu, menej sa jie, než treba; preto i v jedení
má sa zachovať zlatá stredná cesta."

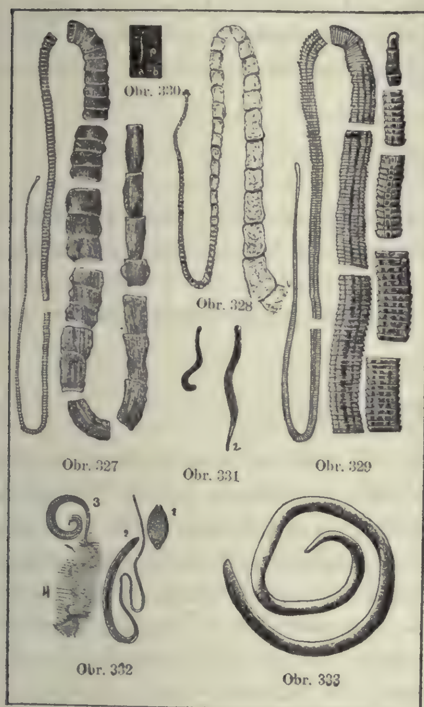
XXXIV. tabuľka.

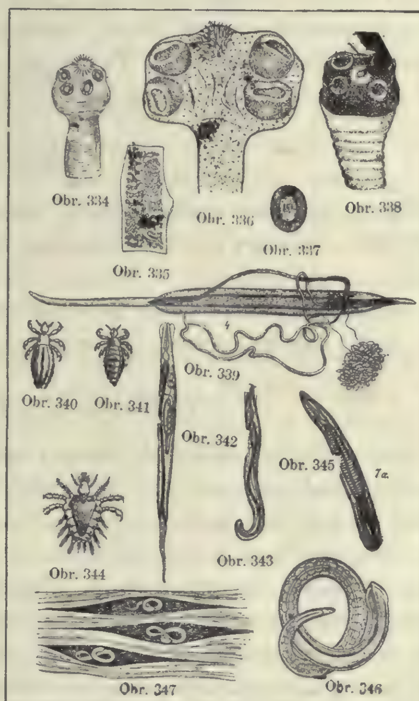


ČERVÍKY V ĽUDSKOM MODZGU.

Vodorovný prierez modzgu znázorňujúci dve postranné komory, v každej jednej vynašly sa hromádky ľudských, mechúrovitých červíkov. Skupiny týchto červíkov vidíme v každej postrannej časti modzgu A, A, ktoré vychádzajú zo spodku komôr modzgových. B, B, je sieť blán a C, C, obvod modzgu. Rúčky znázorňujú vrstvy červíkov.

XXXV. tabuľka.





HLÍSTY.

OBRAZ 327. Neozbrojený Tasomník.
OBRAZ 328. Dlhočlánkový ozbrojený tasomník (vencohlav)).
OBRAZ 329. Brázdohlav.
OBRAZ 330. Pravdivý pomer hlíst; a, samica; b, samec.
OBRAZ 331. Špendliková hlísta; 1, samec; b, samica.
OBRAZ 332. Vlasohlávka bičikovitá; 1, vajičko; 2, samica; 3, samec; (predná polovica nachádza sa v sliznej blane brušnej č. 4. a vyzerá, ako nebožiec.
OBRAZ 333. Dobre vyvinutá hlísta.

OBRAZ 334. Hlava dlhočlankového tasomníka.
OBRAZ 335. Jeho zralý článok.
OBRAZ 337. Vajíčko.
OBRAZ 338. Hlava neozbrojeného tasomníka.
OBRAZ 339. Vnútro samičky škrkavky.
OBRAZ 340. Mrľa.
OBRAZ 341. Voš hlavy.
OBRAZ 342. Rup obecný (samica).
OBRAZ 343. Rup obecný (samec).
OBRAZ 344. Voš šatná.
OBRAZ 346. Svalovec.
OBRAZ 347. Svalovec zahniezdený v svaloch (v mäse).

CUDZOPASNÍCI (PARASITY).

Cudzopasníkmi menujeme rastlinné alebo živočíšne, živé tvory, ktoré sa hniezdia v koži alebo v iných ústrojoch ľudského tela. Žijú na, i v tele človečom a tam hostia sa na útraty, mnohoráz na nebezpečie svojho hostiteľa. Rastlinní cudzopasníci sú hnilé huby, lesnina, stuchlosť a iné, ktoré zapríčiniť môžu rozmanité nemoce, ako ústnu plesninu (Ústne huby), lišaj na brade, na hlave a na iných miestach tela, chrasty, prašiny, primet (zánechtice atď.). Zvierací alebo živočíšni cudzopasníci žijúci na koži i v nej sú blchy, vši, rôzne červy atď. Cudzopasníci žijúci vo vnútri človeka sú tasomník, (pántliková hlísta,) trichina a iné rozmanité hlísty. O rôznorodých cudzopasníkoch rozpisovať sa nejdem a síce preto, lebo niektoré z nich sú tak malé, že ich nie

je možno ani videť, patria do bakteriologie a pre laika to význam nemá, lebo bez drobnohľadu nedá sa zrobiť nič, a k tomu vyžaduje sa zvláštne študium bakteriologie; po druhé, mnohé z nich nespôsobujú tak rečeno žiadne obťažnosti v ľudskom tele. Preto pojednávať budem len o tých najhlavnejších a tu na prvom mieste sú hlísty.

HLÍSTY.

Hlísty sú rôzni cudzopasníci, žijúci v ľudskom tele. Ačpráve hlavné ložiská hlíst a červov sú črevá, jednak nachádzajú sa i v modzgu, vo vredoch, v ústach, medzi zubami, v mäse, v ľadvinách, v pľúciach, v pečeni a pod kožou i v nej. Pohovoríme tu o tých najvážnejších hlístach z ktorých prvé miesto patrí tak zvanému "Tasomníkovi".

TASOMNÍK (TAPEWORM).

Tasomník (Pántliková Hlísta) náleží do radu cudzopasníkov žijúcich vo vnútri iných zvierat. U ľudí žije tasomník v tenkom čreve. Obyčajne je bielej barvy, jedon konec má veľmi tenký a vyzerá ako guľka — to je hlava. Na prednom konci má rydlo a na tom nachádzajú sa háčiky, ktorými drží sa tasomník črevných stien. Hneď za hlávkou je tenká šija a za ňou na mnoho kúskov odelene telo, vyzerajúce ako pántlika. Tasomník vyrába v sebe vajíčka i semeno slúžiace k zaplodeniu. Tie vajíčka nechádzajú sa vo veľkom počte v hrubšom konci tasomníka a sú dokonale zaplodené zárodkami tasomníka. Stáva sa, že veľké kusy odrývajú sa od ostatných časti tela a po jednom kúsku, lebo razom viac takých kúskov vychádza s výkalami von. V tých kúskoch sú zárodky a jestli zviera (sviňa a iné) sožerie takéto zaplodené kúsky, tie sa potom dostávajú cez steny čriev do obehu krvi a s krvou rozchádzajú sa po celom tele. Osádzajú sa ony v pevných čiastkach tela ako: vo svaloch, v modzgu, v pečeni atď. a tu premeňajú sa na trudy, vyzerajúce ako malé puchierky (Viď obraz 337) a v tých puchierkoch rozvíja sa malý tasomník, najprv hlávka, potom šija a za tým rastie celé jeho telo. Jestli taký puchierik sa polkne na príklad s mäsom, vtedy začína sa v črevách rozvíjať až do celého vyvinutia a z neho znovu odrývajú sa kúsky vajíčkami preplnené a vychodia na von. Medzi tasomníkmi rozpoznávame:

1) Tasomník dlhočlánkový ozbrojený.

(Taenia Solium) Viď obraz 328.

Malá jeho hlávka (ako hlávka špendlíka) ozbrojená je smotkovkami (vssavkami) a okolo tých ovenčujú hlávku háčiky. Pomocou svojho krýdla drží sa sliznej blany čriev a cicia tie najpolivnejšie čiastky šťáv a pokrmov. Dlžka jeho je niekehy i pár metrov.

2) Neozbrojený tasomník.

(Taenia Mediocanellata.)

Ten nemá ani rýdla ani háčikov a preto nie je tak trapný ako prvý. Na hlave má štyri silné smotkovky (Viď obraz 336). Dlžka jeho môže sa určiť na 4, 10 ba i na 36 metrov (Viď obraz 327). Žije v tenkom čreve človeka

a jeho dozrelé články vychádzajú s výkalami i bez výkalov. Tretí druh tasomníka je:

3) Brázdohlav.

(Taenia Lata alebo Botriocephalus Latus.)

Brázdohlav má hlávku podlhovatú, bez venca a bez háčikov. Na hlave má len dve smotkovky, ale tie sú tak silné, že môže sa vpiť najsilnejšie do človeka medzi všetkými tasomníkami. Dlžka jeho je asi 5 do 9 metrov a pozostáva asi zo 6000 článkov (Viď obraz 329).

Opis príznakov oznamujúcich prítomnosť tých cudzopasníkov:

Závrat v hlave, zvonenie v ušiach, veľká chuť k jedlu, mdlosť; niekedy trhanie celého tela zvlášte u detí a u slabších ľudí. Niektorí majú bľadú, žltavú tvár, mráčky pred očima, obklopený jazyk, chudnutie, slabosť trovenia; niektorý človek jie ako vlk a naopak, chuť sa môže celkom ztratiť. Pacienti, zvlášte po sladkých jedlách majú veľkú mdlobu, ako by sa im niečo tislo do hrdla, trápení sú zbytočným slinotokom do úst, kvasmi v žalúdku, záhou, neporiadnou stolicou, svrbením v konečníku i v nose, nadutosťou v bruchu, kolikou v črevách a bitím srdca. Pojedni často vracajú, majú bôľ v bokoch a krče v bruchu, jedným slovom trpia na všeobecnú slabosť. Ženské majú neporiadny mesačný čas a trpia na chudokrvnosť, lebo tasomník žije vo vnútri na tom najlepšom pokrme, aký prichodí do ľudského tela.

Najlepším príznakom prítomnosti toho tvora v ľudskom tele je to, keď vidíme kúsky vychádzať s výkalami cez konečník alebo samostatne bez výkalov. Sú to články obyčajne bľadožlté a vyzerajú ako makarony. Práve tá doba je najlepšia na vypustošenie toho cudzopasníka, keď také jednotlivé články vychádzajú z človeka, lebo práve vtedy celý tasomník je slabý a dá sa najlepšie oddialiť. Preto dobre je vyzkúmať výkaly, či sa v nich články tasomníka nenachádzajú a jestli vidíme, že príznaky sú prítomné, treba mu hneď vypovedať vojnu a to bez ďalšieho odkladania, lebo zanedbávanie a nevedomosť môžu mať veľmi zlé následky.

Liečenie:—1) Vezmime dve uncie (štyri lyžky) kôry granátového koreňa a varme ho v dvoch pintoch vody za 10—15 minút. Z toho odvaru užije sa jedna šialka malá každú hodinu. Štyri dávky postačia.

2) Vezme sa pol pinta dyňového semena a varí sa v dvoch pintoch vody za 15 minút. Z toho popíja sa po šialočke tri razy denne za štyri dni a končí sa dávkou ricinového oleja.

3) Vezmime 15 do 20 kvapiek oleju z kapradia samčieho (Male Fern) večer i ráno. Po tom má nasledovať miešanina z dvoch lyžiek ricinového oleja a z jednej malej lyžičky terpetýnového oleja. Jestli by hlísta nevyšla, opakuje sa to vo väčších dávkach.

4) Dobre pomáhateľným prostriedkom je terpetýnový špiritus užívaný po 15 kvapkách na cukre tri razy denne. Asi na štvrtý deň vezmú sa dve lyžky ricinového oleja.

Tu opíšem ešte jeden spôsob liečenia tasomníka, odporúčaný doktorom A. Muellerom:

Najlepšie je chytiť sa do liečenia v sobotu po obede, aby nemocný nebol v svojom zamestnaní prekážaný.

Nemocný pripravuje sa posledné tri dni v týždňu k liečeniu ľahkou, jednoduchou ztravou, ktorá nespôsobí mnoho výkalov; zároveň užíva varené ovocie, aby stolica bola výdatná.

V sobotu večer požije pacient dva marinované haringy s kúskom bieleho chleba. V nedeľu predpoludním zrobí si sám alebo si dá zrobiť nasledujúci liek:

Chloroform	grams 3 gramy
Výťahu zo samčieho kapradia	
(Tincture of Male Fern)	grams 4 gramy
Ricinového oleja (Castor oil)	grams 90 gramov

Z tej miešaniny užije sa polovica a na to zapije sa teplej čiernej kávy, ktorá odstraňuje špatnú chuť a dráždenie ku vracaniu. Po pol hodiny vezme nemocný ostatok lieku a zase zapije trochu čiernej teplej kávy. Nezadlho nastane niekoľkoratná stolica, ktorú najlepšie je odbaviť do nádoby, do ktorej sme boli naliali vody. Jestli sa myslí, že tasomník pri stoličke vyšiel, nechajme nádobu za niekoľko hodín stáť, vylejme potom vodu, pridajme čistej vody a neskoršie zase ju vylejme a tak opakujme, dokiaľ sa hlísta od výkalov celkom očistí. Teraz vezmeme tasomníka medzi prsty a pozorne ho prehliadneme, ale tak, aby sa nepretrhnul a hľadajme hlavičku na tenšom konci. Hlavička vyzerá ako hlávka špendlíková, je trochu zabarvená a môžme ju poznať slobodným okom.

Jestli hlavičku nenajdeme, a asi o štyri mesiace zase počínajú vychodiť články tasomníka, musíme liečenie opakovať.

ŠKRKAVKA (ROUND WORM).

Škrkavkami menujú sa preto, lebo zapríčiňujú akési "škrkanie" v žalúdku. Sú to tak rečeno asi od 6 do 15 inčov dlhé hlísty a ačpráve vyskytujú sa zväčša u detí, trápia i dospelých ľudí. Sú to hostia zväčša tenkého čreva, ale dakedy dostanú sa cez žalúdok i do pažeráka a môžu zapríčiniť dusenie a iné neporiadky.

JAKO MÁME BÁDAŤ, ČI DETI MAJÚ HLÍSTY?

O tom prekonáme sa, jestli dáme dieťaťu niečo kvasného piť za pár dní, ako ku príkladu kyslé víno. Obyčajne po užívaní toho hlísty vychádzajú.

Príznaky:—Bľadosť; nechuť k jedlu; boľasť brucha; brucho je tvrdé ako by v ňom kameň bol usadený; nútenie ku vracaniu; nepravideľnosť stolice (raz behačka a druhý raz je zase tvrdá); škrípanie zubov; svrbenie v nose a v riťke; nepokojný spánok a niekedy i božec (padúcnica a krče).

Liečenie:—1) Dáme nemocnému za deň ľahkú ztravu a potom citvarového semena (Worm seed—Chinopodium), čo možno dostať v lekárňach a na to dáme mu ricinového oleja a klistýr.

2) Vstriekanie jednej lyžky olivového oleju raz denne vyžene hlísty.

3) Obyčajný prostriedok proti hlístam je Santonin. Bere sa od 3 do 5 granov rano i večer. K dostaniu v lekárňach.

4) Deťom možno dávať kriedové mlieko; robí sa takto: do pinty teplého mlieka dáme lyžičku kriedy, po prevarení necháme to stáť, aby sa krieda usadla, potom slejeme čistý odvar a dáme z neho piť dieťaťu.

RUPY (ŠPENDLÍKOVÁ HLÍSTA).

Špendlíková hlísta nikdy nie je dlhšia ako jeden coľ a zdržuje sa zväčša pri malých deťoch. Hlavné ležište tej hlísty je tenké črevo, kde sa vyživuje na útraty dieťaťa, ale mnohoráz dostáva sa i do žalúdka a ztadiaľ sa vyvracia, alebo putuje dolu do hrubého čreva a oddiali sa s výkalami. Tie hlísty často vandrujú z riťky dievčatka do pošvy pohlavných ústrojov, alebo aj do iných osôb, ktoré s dievčaťom spia; preto stáva sa, že i iné osoby zachvátené bývajú tými bruchožrútmi.

Príznaky:—Bôľ a napuchnutie brucha; ztrata apetítu; zápach z úst; šliamovatá stolica; nútenie a svrbenie riťky; niekedy behačka, zvlášte v noci; nervosnosť a bezsennosť tiež trápia zachvátenú osobu.

Liečenie:—1) Zastriekať malú lyžičku ľanového oleju s dodatkom málo teplej vody a opakovať vstriekanie každý druhý deň.

2) Daj podľa veku od 4 do 10 kvapiek citvárového oleju (Worm seed oil—Oleum Chinopodium) na cukre dva razy denne za štyri dni a za tým ricinového oleja.

3) Vezmi na pint vody:

Korenie karafiatového (Pink root)	1 lyžičku
Senny (Senna)	1 lyžičku
Manny (Manna)	1 lyžičku

Preceď a dávaj jednu lyžičku alebo viac dva razy denne. Podľa veku.

TRICHINA ALEBO SVALOVEC.
(Trichina Spiralis).

Trichina je dôležitá a síce preto, lebo sa veľmi rozširuje jedením bravčoviny (sviňského mäsa, slaniny atď.) Zavíja sa v malom mechúriku v podobe malého hrachu vo vláknach svalových niekedy v ohromnom množstve. Slobodným okom nemožno na takom nakazenom mäse žiadnu zmenu pozorovať a len pod drobnohľadom možno vo vláknach svalových tie zárodky zistiť. Jestli sa človek najie takého jedovatého mäsa, môže nielen ochorieť, ale i zomreť. Už po 24. hodinách uvolní sa trichina v miešku, to jest škarlupine, ktorá sa rozpustí v žalúdkovej šťave a behom ďaľších 24 — do 48 hodín vyrastú z uvoľnených týchto zárodkov, ktoré sa medzitým dostaly s obsahom žalúdkovým do čreva, celkom dospelé červíky. Že ako rýchle sa plodia tí cudzopasníci, to dokazuje to, že jedna samička má asi 200 mláďať po každom oplodení a poneváč v čreve, v krátkej dobe, 5 do 8 ráz sa oplodzuje a rodí, z toho videť, že od jednej samičky pochádza od 1500 do 1800 živých, docela drobných mláďať. Tieto zárodky preniknú stenami črevnými a dostanú sa do obehu krvného; z krvi zanesené bývajú do svalstva, tu sa zastavia, vnikajú do vlákien svalových, asi za tri týždne vyrastú, po čom sa

zavinú do škarlupiny ako hád'atá a tak sa to opakuje jedno za druhým. (Viď obraz 347 a 438.)

Asi po 6—12 dňoch dostavujú sa prvé chorobné príznaky a síce behačka, boľasti vo vnútornostiach a zdánlive človek si myslí, že trpí na katár žalúdka. Po troch-štyroch týžrňoch pridružujú sa boľasti vo svaloch a tu tiež myslí sa, že je to rheumatismus; konečne od 4 do 6 týždňov nastane alebo smrť alebo človek opäť ozdraveje. Z toho videť, že svalovec (trichina) je veľmi nebezpečným hosťom človeka. Jednoduché nasolenie a udenie mäsa nezničí trichíny a 40 grádová teplota tiež ich neusmrtí a len teplota od 50 grádov vyššia môže ich usmrtiť. Pravda, že vláda dala nám zákony, podľa ktorých mäso má byť drobnohľadom prehliadnuté, avšak také prehliadnutie je nie absolútne spoľahlivé. poneváč nie je možno každý kúsok mäsa zvlášte prehliadnuť a preto jediný a najistejší spôsob je, keď mäso dobre vypečieme alebo uvaríme. Mäso úplne hotové musí byť šedej barvy a vôbec i zvonku i zdnuká dobre vypečené a nemá z neho nikdy, keď sa krája, vytekať pod tlakom noža červená šťava.

Liečenie:—1) K udržaniu síl srdca má často veľký význam káva, čaj s koňakom alebo s vínom.

2) Horké čaje, horké bittersy, odvary s prídavkom červeného piepru.

3) Kúpte si v lekárni

Syrupi Ipecacuanhae 2 ounces

a užívajte z toho jednu lyžku každých 20 minút a za tým niečo na prehnanie (ricinový olej alebo tabletky). Alebo

4) Kúpte si v lekárni nasledujúcu miešaninu:

Tetramethyli thionin-chloridi	gr. XXX.
Šaloli	dr. ½

Misce et pone in capsulas No. XXX.

Z tých kapsuliek užíva sa jedna každé štyri hodiny.

VŠI.

Vši sú trojaké a síce vši vlasové, na hlave, vši šiat a mrle (vosky — alebo ako ich pojední menujú "mandavošky"). Všetky tri vyvolávajú veľké svrbenie a človek musí sa škrabať, čo mnohoráz spôsobuje dlhotrvajúce kožné nemoce ako lišaje a iné.

I. Voš hlavy množí sa na hlave, vo vlasoch a to tak rýchle, že v krátkom čase stisíceronásobní sa. Vyskytuje sa zväčša u detí, avšak i dospelí ľudia nerobia výnimku, menovite ľudia, ktorí nestarajú sa o čistotu tela a šiat.

1) Prvým liekom je čistota. Treba vlasy ostrihať a hlavu vymyť soľnou vodou, do ktorej dáme pár kvapiek anisového olejku. Hlava má byť držaná chladno, lebo v teple sa vši vzmáhajú.

2) Umývanie hlavy rozpusteným špiritusom.

3) Kamenec rozpustený vo vode je tiež nepriateľom vši.

4) Sirková masť a slabá, vodou dobre rozpustená karbolová kyselina (karbolová voda) je tiež dobre účinkujúca.

5) Kúpte si v lekárni nasledujúci liek:

Fl. Extr. of Stavesacre	1 fl. ounce,
Acetic Acid Diluted	15 ounces.

S tým umývadlom treba hlavu umývať dva razy denne.

6) Viď masť proti všom v obsahu "Všivec".

II. Voš šatná zdržuje sa len v šatách, v obrubkách prádla, v košeľach a gaťach. Tie vši sú väčšie než vši hlavy a spsobujú nepríjemné svrbenie miest, kde sa usalašily.

Liečenie:—1) Vyvarenie šiat; vymývanie miest karbolovou vodou; vymývanie celého tela káfrovým špiritusom alebo kamencovou vodou (Alum).

III. Mrľa (voška—mandavoška) zdržuje sa na pohlavných, chlpami zarostnutých miestach, pod pazuchou atď. Proti tým cudzopasníkom najlepšie je masť zo živého striebra (Blue ointment), s ktorou natreme miesta zachvátené ku príkladu večer, a rano potom dobre sa vymyjeme. Tá masť je dobrá proti všetkým všom, ale má sa dať pozor, aby sa z nej mnoho na telo nedávalo, poneváč je to otrava a pri silnom natieraní môže spôsobiť zlé následky.

MOĽ.

Mole sú malé motýlkovité živočíchy. Najdôležitejšie sú z nich šatné a kožušné mole, ktoré okolo apríla kladú vajíčka do šiat, tu sa vyvíňajú a stávajú sa potom škodlivými periu. vlneným látkam, kožušine atď. Proti moľu odporúčajú sa nasledujúce prostriedky:

1) Vyvešovanie šiat na čerstvý vzduch (na slnce), ale len cez deň lebo v noci mole lietajú a kladú vajíčka.

2) Vložíme do šiat niektorý z nasledujúcich prostriedkov: Komanicu lekársku, ľanové semeno, divý rozmarín, papriku, orechové lístie, chmeľ a mátu.

3) Dobré služby koná skalica (Green vitriol — zelený liadok) smiešaná s pelyňkom. Rozmiešaj štvrť funta skalice s jednou unciou pelyňku a tým práškom posyp veci, ktoré chceš pred moľami zachrániť.

4) Paprika, káfor, ľanové semeno, v mieškach do šatníka vložené, hubia mole.

5) Pijavý papier do terpentýnu namočený a do šatníka vložený; alebo vykurovanie tabákom, octovou parou atď. vyhladia moľ úplne.

Natieranie kožušiny a iných látok terpentýnovým olejom (špiritusom) je tiež odporučovania hodné.

SUCHÝ MOĽ (FAVUS).

Suchý moľ alebo favus je nákazlivá, rostlinným cudzopasníkom (Achorion Schoenleinii) spôsobená choroba. Jej hlavným sídlom je vlasovíta časť hlavy, ale vyskytuje sa i na iných miestach ako na rukách, na predloktí, v brade, vo fúzach a na okolí nechťov. Povstáva tak, že príživník vniká do vlasových cibuliek, zničí ich a na tom mieste otvorí sa žltý strup, ktorý pomaly vbije sa do kože hlavy a v podobe lupín rozlieza sa. Z lupín robia sa strupy,

chrasty, ktoré vydávajú nepríjemný zápach a pri zanedbaní rýchleho liečenia, celá hlava oplešiveje. Jestli napáda nechty, pôsobí zapálenie a jatrenie sa prstov.

Liečenie:—Najprv treba zmäkčiť strupy vlhkými obkladmi, mydlinami alebo karbolovým olejom. Ochorelé vlasy dľa možnosti sa povyťahujú k umrtveniu prížívníkom doporučuje sa vymývanie miest jedno-procentovým špiritusom sublimátovým, peruánskym balsámom alebo sirkovou masťou.

KOMÁRY.

Títo krvossavci prenasledujú ľudí i zvieratá jako vo dne tak v noci, ssajú krv a po bodnutí spôsobujú svrbenie a napuchnutie. Proti komárom radí sa klinčekový olej (Oil of Cloves) alebo olej z máty peprnej (Oil of Peppermint). Blahovičníkový olej (Oil of Eucaliptus) tiež pomáha; s tým natierame čelo, tvár, šiju a ruky, ale akonáhle zápach sa tratí, musíme natieranie opakovať. V Poludňovej Amerike namáčajú šatku s Eukaliptovým olejom a položia ju na vankuš (na zahhlávok) v noci; okrem toho natierajú si ruky, čelo, tvár, atď., tým olejom a hovoria že je to výborným prostriedkom proti komárom. (Ďalšie recepty udávame v "Domácej Lekárni". Viď obsah.)

MUCHY.

O muchách sme už písali pod záhlavím "Mucha Širiteľkou Nákazy" (Viď obsah). Tu podáme len spôsob, jakým sa môžu muchy vyhnať z domu a tiež aj zničiť.

1) Daj na tanier asi dve lyžky na prach potlčeného čierneho piepru, nalej naň teplého mlieka, posyp to všetko cukrom a postav do izby. Alebo

2) Naplň niekoľko šialok bobkovým olejom (Laurel oil) a postav šialky na rôzne miesta v izbe; nechaj dvere i obloky otvorené a muchy zanechajú izbu.

3) Tým samým spôsobom môžeme chrániť kuchyňu od múch; tu dodáme ešte to, že v kuchyni môžeme nakvapkať bobkového oleju na dvere i na obloky pár kvapiek a muchy zostanú pekne vonku.

4) V lekárňach predávajú sa rozmanité prášky medzi ktorými spomneme tu **pyrethrumový prášok** (Persian Insect Powder). K dostaniu v každej lekárni. O ďalších receptoch viď "Domácu Lekárňu" v obsahu.

BODNUTIE HMYZOM.

Pri akomkoľvek uštipnutí v prvom rade máme odstrániť žihadlo, kde sa to dá zrobiť, a potom hneď priložíme na uštipnuté miesto v studenej vode vykrútený ručník (zimný obkladok) alebo chladnú hlinu. Mnohí vymývajú zastihnuté miesto vodou octovou, iní soľou rozpustenou vo vode, alebo káfrovým špiritusom, hoffmanskými kvapkami atď. Poneváč pri každom uštipnutí cítime svrbenie a miesto napadnuté puchne, preto dobre je prikladať studené obklady.

1) **Bodnutie komárom** pôsobí nepríjemné svrbenie, čomu odpomôžeme ammoniou (Spirits of Ammonia) alebo hned' po bodnutí vymyjeme zastihnuté miesto soľnou vodou. (Vid' obsah "Komár".)

2) **Proti štípaniu blch** pomáha indigo: prikladá sa na poštípané miesta.

3) **Ked' nás včely, osy atd'.** poštípaly, máme priložiť na poštípané miesta kúsok cibuli a opakovať také prikladanie čerstvej cibuli každých 15 minút.

4) Flanelový obkladok namočený do horúceho šmalcu a priložený tak teplý, ako môžme vystáť na miesto poštípané, zastaví bôľ a napuchnutie.

5) Ked' nemáme po ruke vyššie opísané veci, priložme na zachvátené miesto blato alebo hlinu a opakujeme viac ráz až bôľ a svrbenie prestane.



XXI. KNIHA.

NÁRUŽIVOSTI
(PASSIONS)

Dľa životných zkúseností a dľa spisov iných spisovateľov.



OBRAZ 347.

"Bo čo smysel múdrych, rozsudných nezočí,

to v svojej prostote detí vidia oči."

NÁRUŽIVOSTI.

"Srdce synov ľudských plné je zlého a bláznovstvo pridrží sa srdc ich, dokiaľ živí sú a potom umierajú."

Náruživosti sú čiastočnou úpravou sebelásky. Zachovanie človeka je stredišťom, ku ktorému všetky jeho náklonnosti a činnosti sústredňujú sa. Človek má záľubu do toho, čo je pekné a vyhybuje sa všetkému, čo ho môže uraziť. Záľuba a boľasť sú plodnými živľami všetkých náruživostí. Záľuba môže byť veľmi krátka — na okamžík — alebo môže byť trvalá. Stálosť záľuby zakladá blažennosť. Čím je väčšia záľuba. tým horšie cítime jej ztratu. Ztrata záľuby je počiatkom strachu, ku ktorému pripojuje sa nádej, lebo tie dve náklonnosti z jedného prameňa pochádzajú, t. j. možnosť dobrého alebo zlého. Keď je nádej ztratená, strach tvorí starosť. Po dlhej starosti nastúpi zúfalosť a jestvovanie stane sa ťarchou. Takto tvoria (formujú) sa náruživosti.

Náruživosti dedíme od našich rodičov, rodíme, rastieme s nimi a mohli by sme ich pomenovať mravným teplomerom, spravujúcim celý náš organismus a vplývajúcim denne na naše zdravie. Je to vrodený prameň sebelásky, následkom ktorého ideme za takými veciami, ktoré robia nás blaženými. Človek prirodzene nie je stály a vždy usiluje sa zmeniť svoje citlivosti. Náhle je jeho zvedavosť s novou záľubou uskutočnená, jeho citlivosť premení sa na obdivovanie. Taký pocit môžu mať len veľkodušní ľudia. Ináč je to s malodušnými, ktorí sú obyčajne závistliví, a keď vidia súseda, že má niečoho viac, než oni, závisť ich natoľko opanuje, že si rady neznajú.

Pojední učitelia mravovedy zatracujú náruživosti a usilujú sa prerobiť človeka na samorušeň (Automaton), ale ich práca je daromná. lebo človek bez náruživosti skoro ani žiť nemôže a ako sa zdá, sú potrebné v živote. Avšak to tvrdenie týka sa len miernych a nie prehnatých náruživostí. Nemôžem tvrdiť, že dobré vyučovanie, vychovanie, filosofia, bohoslovie nemôžu zmierniť a obmedziť náruživosti, — niekedy u niektorých ľudí — ale človek bez náruživostí musel by byť alebo Bohom alebo bláznom. Sám Kristus hovoril, že ťažko je ím odopreť. ("Duch zaiste hotový jest, ale telo nemocné." Mat. XXVI. 14.)

Rozdiel medzi jedným človekom a druhým je ten, že prvý panuje nad svojimi náruživosťami a druhý je nimi opanovaný; ten posledný nikdy nebude šťastlivým, stane sa mrzutým, zvadlivým, nespokojným, kráti si život, stane sa staviteľom svojho pôvabu a bieda musí byť výsledkom jeho práce. Malý potôček spúšťa sa dolu horou a s príjemným hučaním pomaly tečie ďalej cez čarokrásne priestory, lúky a doliny okrášľujúc a obohacujúc dejište prírody; ale keď sa srútí v násilný hučiaci ručaj, vystúpi z koryta a trhá všetko, čo je mu v ceste, zanechajúc za sebou spustošenie, vtedy je to už nie krása; tak je to i so zkrotenými náruživosťami a žiadosťami; sú osožné a naopak: rozpustilé náruživosti môžu byť následkami najväčších bied ba i smrti.

Preto, keď chceme, aby potôček nášho života bol čistý, starajme sa, aby jeho prameň nebol nakazený. Keď chceme žiť v blaženosti, pri zdraví a pokoji, držme náruživosti na úzde.

XXXVIII. TABUĽKA.


Obr. 348


Obr. 349


Obr. 350


Obr. 351


Obr. 352


Obr. 353


Obr. 354


Obr. 355


Obr. 356


Obr. 357

NÁRUŽIVOSTI.

OBRAZ 348. Poľovačka (Šľachetná náruživosť).
OBRAZ 349. Trpenie, smútok.
OBRAZ 350. Symbol bohatstva.
OBRAZ 351. Bankrot na duši i na tele.
OBRAZ 352. Láska — Nádej.
OBRAZ 353. Závistlivec — Skupáň.
OBRAZ 354. Strach.
OBRAZ 355. Zádumčivosť.
OBRAZ 356. Hlúposť; chytil sa za uši čižiem a chce sa preniesť cez plot.
OBRAZ 357. Lakomec. Diabol mu pomáha nahromadiť peniaze.

Nateraz pohovoríme si len o niekoľkých náruživostiach; o ostatných pojednávať budem v mojej knihe "Physologia", ktorá tiež bude vydaná.

ŽIAĽ.

"Žiaľ je katom duše."—(Chrisostom.)

Žiaľ je jedna z najhorších náruživostí; žiaľ mučí telo i dušu, žerie, hryzie srdce, katuje, trápi človeka, páli horšie než oheň. Žiaľ je stála vojna bez konca. Každá dráždivosť je strašná, ale žiaľ náleží k tým najhorším. Žiaľ robí človeka starým, suší telo, chradne tvár, chladí srdce, ničí žalúdok, odberá chuť k jedeniu a zapríčiňuje nespavosť. V Sv. Písme čítame, že Kristus bol zaliaty krvavým potom od žiaľu. Alebo: "Srdce veselé občerstvuje jako liek, ale duch zkormútený vysušuje kosti." (Prísl. XVII. 22.) Dávid kričí. že "Zomdlený som a zlámaný prevelice revem pre úzkosť srdca svojho." (Žalm 38:9.) "Uvädla zármutkom tvár moja, duša moja i život môj."

(Žalm 31:10.) Svätý Pavel v Epištole II. ku Kor. VII:10 píše, že "Zármutok sveta spôsobuje smrť." Slovenské príslovie hovorí: "Puklo mu srdce od žiaľu." Plutarch píše, že žiaľ je príčinou zbláznenia a mnohých iných chorôb, ale zvlášte ťažkomyseľnosti (melancholie). Žiaľ je veľká duševná nemoc, pri ktorej bohužiaľ, medicínu v lekárňach nenajdeme.

OBAVA — STRACH.

Strach snižuje životnú silu.

Strach je sestrou žiaľu. Jak od žiaľu, tak aj od strachu mnohí umierajú. Nastrašený človek strasie sa a hneď ho pot oleje. Raz je mu horúco a zase zimno. Od strachu červeneje alebo bľadne tvár, srdce klope ako mlatok, reč a pamäť sa ztratí, takže človek nemôže ani hovoriť, ani nepamätá o čo ide, nevie čo robí, kde je, čo sa s nim vodí. Strach je veľkým nepriateľom človeka a kto mu dvere otvori do svojho vnútra, ten odpoly prehráva válku v svojom živote, či je to válka proti nedariteľnosti alebo proti chorobám. Obava a strach sú mnohoráz príčinami najväčších nemocí. Mnohý človek pojaviac sa na javišti, nemôže slova preriecť od strachu. Strach a obava sú hate nášho predsavzatia. Vitus hovoril, že "nič nemôže byť mízernejším než strach." (Nulla est miseria major quam metus.) V strachu namyslíme si veci. ktoré sa pravdepodobne ani nestanú a tým nadobúdame si strasti a trpkosti. Obava pred chorobami, strach pred smrťou, obava pred ztratou majetku, strach pred duchami, strach a obava vo dne a v noci, strach a nič len strach tyranuje človeka. Správne píše jeden anglický básnik (to čítame i v Senekových spisoch), že

"Their soul's affright, their heart amazed quakes.
The trembling liver pants in the veins and aches."

Plutarch píše, že žiadny iný pocit také zmeny na tele i na duši nespôsobuje ako strach; rýchlo vypovedané slovo, neočakávaná novina, nech je ona dobrá alebo zlá, odberá spánok, chuť k jedlu a znepokojuje nás telesne i duševne.

ZÁVISŤ — ZLOMYSELNOSŤ.

"Život tela je srdce zdravé, ale hnis v kostiach je závisť." (Prísl. 16, 30.)

Závisť je všeobecná, nevyliečiteľná nemoc — tak rečeno prirodzenosť človeka závideť blížnemu jeho dariteľnosť. Je to ľútosť nad dobrami blížneho, ať to bude prítomnosť, prešlosť alebo budúcnosť. Ako moľa žerie súkno, tak závisť nivočí človeka. Závisť a zlomyseľnosť sú dvaja "bratranky", lebo vávistlivec vidiac, že sa jeho blížnemu dobre darí, nielen že mu to závidí, keď vidí, že jeho blížny má mrzutosti a starosti, ba i väčšie škody, teší sa nad jeho nešťastním. Závisť je počiatkom pekla na tomto svete, náruživosť, ktorá sa nedá odpustiť. Skoro každý hriech pôsobí akýsi pôžitok, pri každom hriechu najde si hriešnik dajakú výhovorku; ale závistlivec nemá ani pôžitku, ani výhovoriek. Mnohé hriechy len za chvíľku trvajú; pažravý sa nasýti; hnev popustí človeka, ba i nenávisť má svoj koniec, — ale závisť nikdy neprestáva. Ženské sú ešte závistlivejšie, než mužskí. Ženská vidiac susedku peknejšie oblečenú, brilliantami ozdobenú, nahnevá sa a

jako vlčiča nemá pokoja, nemá odpočinku, vadí sa sa mužom, vadí sa so súsedmi, bije deti, lopatuje a perie každého jazykom, kričí, vrčí, hreší, ohovára, niekedy plače a trpí jak vo dne tak v noci.

Markus Aurelius píše, že čítal rôzne knihy gréckych, židovských a chaldejských spisovateľov, radil sa tých najväčších a najslávnejších mudrcov o lieku proti závisti, avšak takýto liek najsť nemohol. "Len jeden liek je proti závisti", hovorí on, "a to je: vzdať sa všetkej blaženosti a stať sa nešťastným na veky."

I v Sv. Písme čítame o tejto náruživosti. Ráchel, nemajúc detí, závidela svojej sestre. (Gen.) Kain zabil Ábela zo závisti. Dávid tiež trpel na tú nemoc, jako to môžeme čítať v jeho žalmoch. Bratia Jozefa nenávideli. ("A když videli bratia jeho, že ho miluje otec jejich nad všetkých bratov, nenávideli ho, ani nemohli k nemu pokojne prehovoriť.")

ZÁVIDENIE, NENÁVISŤ, NESVORNOSŤ. POMSTA.

"Nenávisť vzbudzuje sváry." (Prísl. 10, 12.)

Závidenie, nenávisť, nesvornosť a pomsta sú výhonkami z koreňa závisti, o ktorých Valerius píše, že sú to "SERRAE ANIMAE" — čo značí svine duše. Človek, trpiaci na tie náruživosti, zahorí pomstou proti blížnemu a teší sa jeho úpadku, jeho mrzutosti. Avšak škodí si tým sebe samému, lebo žiali, vzdychá, stone, pokrm nepríde mu k úžitku, žalúdok, črevá, srdce neprestajne trpia, telo jeho schne, nemá potechy na tomto svete, všetko sa mu zbridní, nenávidí nikoho, ale ani jeho nikto nenávidí a preto takýto nešťastník má dať pozor na seba, lebo pomsta škodí jemu samému horšie, než tomu, na kom sa chce pomstiť. Ktokoľvek je ten, koho pomstou prenasleduješ, on môže ťa obísť, ale ty nemôžeš sa jemu vyhnúť, lebo celá tvoja sústava, celé tvoje telo, celá duša preplnené sú ním, kdekoľvek sa nachádzaš, on je s tebou, je v tvojom srdci, nosíš v sebe nielen toho, na kom sa chceš pomstiť, ale tvoju celú zkazu, si ako väzeň v žalári a kým si preplnený zlomyseľnosťou, závodením, nenávisťou, nesvornosťou, pomstou, nemôžeš byť ani šťastným, ani zdravým.

Málo je spoločnosti, málo domov, v ktorých by tá pliaga nepanovala bez výnimky či je to kráľ, alebo žobrák. Správne píše jeden anglický básnik, že:

"A potter emulates a potter;
One smith envies another;
A beggar emulates a beggar;
A singing man his brother."

Zaiste šťastlivší by bol národ, šťastlivejšie celé pokolenie ľudské, jestli by nebolo toľko závidenia, nesvornosti a pomsty, jestli by odpustil jeden druhému ako to Pán Boh prikazuje. Ale človek je dráždivé, opačné, pyšné, odbojné, zlomyselné, závistlivé stvorenie, hryzie, kúše, trhá, ohovára, prenasleduje, tyraní jeden druhého, z čoho povstáva peklo ducha, choroby tela a nespokojnosť na svete cez celý život. Človek trpiaci na takéto náruživosti, darmo chodí za liekami tela, darmo chodí k lekárom, aby mu liekami pomáhali, lebo taký liek nenajde. Vyliečiť sa treba z duševnej nemoce — náruživosti a zaiste uzdravené bude i telo tvoje.

HNEV.

"Hnevať sa, nie je žiadne umenie; to urobí každý pes, každá mačka, každý zver; ale o mnoho väčšie umenie je sebaopanovať, a toto umenie sluší len človeku."

Hovorí sa, že hnev je dočasná šialenosť, lebo v prvom okamžiku hnevu niet žiadneho rozdielu medzi nahnevaným a šialeným človekom. Od hnevu iskria sa oči, ako oheň, zuby škrípajú, jazyk bľabotá, tvár bľadne, červeneje alebo žltne, mení sa s okamiku na okamih. Hnevlivec je ako slepý — má oči a nevidí; hnevlivec je ako hluchý — má uši a neslyší; hnevlivec je ako nemý — má jazyk a nemôže hovoriť; hnevlivec hreší, preklína, trepe všetko, čo mu príde pod ruky, prisahá, bije sa s druhými. Hnev robí človeka strašným, niekedy zabijačom a najhorším nešťastníkom na svete. U niektorých hnev trvá len za pár minút a potom nastane plač. Hnev je diablom človeka a môže sa skončiť pekelnou prácou. Často počúvame tieto slová: "Tak sa hnevá, dobre nepukne od zlosti," alebo "Hnevá sa ako by mal z kože vyskočiť" atď. Tvrdí sa, že z hnevu povstáva: krvotok, vracanie, behavka, rozplyňutie žlče, trasenie údov, zajíkavosť, nemota, krče, zatvrdnutie, nemoce pečene, porazenie údov, lámka a mnohé iné nemoce. Citlivé osoby musia nadovšetko vyhýbať príležitostiam, ktoré k hnevu povzbudzujú; a keď im je nemožno mravným následkom celkom vyhnúť, fyzickým môžu vždycky. Následkom hnevu povstávajú mnohé hriechy na svete; hnev je tým perom, ktoré všetky ostatné náruživosti, zlozvyky, hriechy v nás pohybuje a to vždy k našej telesnej a duševnej škode.

Zlosť, hlúposť, podlosť a tajné intrigy môžu nás často priviesť do rozpakov; o to postarajú sa naší blížni, súsedia atď. Kto chce v takých hnevuplných chvíľach múdre pokračovať, aby mu hnev na zdraví neškodil, nech si zapamätá nižšie udané rady:

1) Netreba jesť počas hnevu, lebo v tých chvíľach slina je jedovatá, pokrm nepríde k úžitku a následkom toho nastávajú choroby žalúdka a iné.

2) Nepiť ani víno, ani pivo ani pálenku; mnohí stali sa nešťastníkmi len preto, že sa počas hnevu podpili a potom urobili niečo takého, čo im zničilo celý život. Keď je človek rozburený, nech si umyje telo octom, pomiešaným vodou, nech pije po glgoch studenú vodu a nech vyjde na prechádzku do lona Božskej prírody, tam najde potechu duše a liek proti hnevu.

NESPOKOJNOSŤ — BIEDA.

"Duša sýta pohrda medom, ale duši lačnej každá horkosť je sladká."

Človek od samého narodzenia podrobený je rozmanitým nespokojnostiam a biede. Každý deň prináša mu dajaký smútok, dajaké nešťastie, dajakú mrzutosť. Ráno vstáva veselý, bystrý a večer môže byť najsmutnejší. Človek nie je nikdy celkom uspokojený, vždý mu niečo chybí. Jeden je bohatý, má všetkého dosť, ale svedomie ho trápi a nemôže požiť svetské dary, ako by chcel; druhý je šľachetný, dobrý, ale úbohý; tretí má majetok, má potechu v rodine, ale nemá zdravia; štvrtý má nepokoj s deťmi alebo so ženou, jedným slovom obraťme sa kde chceme, všade najdeme nespokojnosť, biedu, smútok, žiaľ, nemoce a atď. Žiadne iné stvorenie nie je tak nešťastné, ako človek, lebo on je biedny na tele a na duchu, biedny na rozume, biedny

na srdci, biedny ked' spí a biedny ked' sa prebudí. Kamkoľvek sa obráti, všade ho čaká bieda, nespokojnosť alebo dajaké nešťastie. Celý jeho život je len pokušenie a on musí snášať jeho nespokojnosti a ťažkosti. "Človek narodzený zo ženy je krátkeho veku a plný lopoty." (Job XIV. 1.) "Telo jeho, kým žije, boľasti okúsi, a duša jeho v ňom kvíli." (Job XIV. 22.) "Všetky dni jeho sú boľastné a zamestnanie jeho hnev, takže ani v noci neodpočíva srdce jeho . . . Všetko márnosť a trápenie ducha a nič nie je užitočného pod slnkom. (Kaz. II. 23. 11.) Príchod, postup, návrat, východ: na počiatku príchodu na tento svet slepota uchytí nás, potom neskoršie práca, zanedlho zase musíme sa nazpät navrátiť a konečne vyjsť z tohto sveta, na ktorom sme nič iné nerobili, len chyby a ničoho neužili, okrem smútku, biedy a zármutku. Premárnime najlepšie dni nášho života, žijeme sporný, nespokojný, búrlivý, melancholický, nešťastný život a ako Šalamon píše: "všetko je márnosť a trápenie ducha". (Kaz. I. 14.) Keby sme mali Samsonove vlasy, Milovu silu, Skanderberove rameno, Šalamonovú múdrosť, Absolónovu krásu, Kroesusové poklady, Caesárovu hodnotu, Alexandrovu smelosť, Demosthenesovú výmluvnosť, Gygesov prsteň, Perseusového Pegasusa a Gorgonovú hlavu i to všetko neučinilo by nás absolutnými, uspokojenými a pravdive šťastnými. ľ

Mnohí si myslia, že králi, bohatí ľudia sú šťastní, lebo majú všetkého dosť; ale tomu je nie tak. Čím je človek na vyššom stupni, tým väčšia je jeho odpovednosť, tým väčšia je starosť. Ubohý nebojí sa vyjsť na ulicu, slobodný je, môže si chodiť kde sa mu páči; ale kráľ, alebo boháč ešte ani tejto slobody nemá, lebo vždy má strach, že ho dakto zamorduje, že ho dakto okradne, že ztratí majetok atď. Jestli si to všetko rozvážime zaiste vykríkneme s Jeremiášom: "Zlorečený je deň, v ktorom porodila mňa matka moja . . . Prečo som len zo života vyšiel, aby som okúsil ťažkosti a zármutku, a aby ztrávené boly v pohanení dni moje?" (Jer. XX. 14—18.)

TÚŽBA — CTIŽIADOSŤ.

"Nikto nestojí tak vysoko, aby nemohol ešte kráčať a nikto tak nízko, aby nemohol ešte spadnuť."

Obe dobré jestli sú mierne; ale prehnané žiadosti sú zaiste zkazyplné. Veľká túžba za slávou robí nás ctižiadostnými; túžba za majetkom sadí semeno lakomstva v našej duši atď.; sú to ako morfium alebo opium, — tie strašné jedy — ktoré na počiatku tíšia bôľ, ale skôr-neskôr zaplatíme za ich tíšiacu silu. Ctižiadostný je otcom závisti a matkou pretvárania (hypokrytstva). Ctižiadostný je vždy v trapnom boji, pomútený, neistý, bojazlivý, podozrivý, ktorý nechce obraziť nikoho ani slovom, ani skutkom a predsa lichotí (šmajchľuje), vysluhuje, klania sa, tlieska, čaká pri dverách s poníženosťou a ked' potom vidí, že to všetko namáhanie je daromné, zatrasie sa srdce jeho ctižiadosťou, potom žiada, chce, chytí sa horších prostriedkov, len aby svoj cieľ dosiahnul, prepláca, obetuje, len aby svojej prekliatej ctižiadosti žiadosť učinil, podrobí sa všetkým podmienkam, tratí čas, peniaze, zdravie, zanechá rodinu, presedí celé noci bez odpočinku a čo potom? Náhle docielil to za čím bažil, nie je uspokojeným, plazí sa vyššie a vyššie a nikdy sa na

vrch nedostane, lebo človek čím viac má, tým viac chce a spokojný nie je nikdy.

To samé môžeme povedať o **sebeláske, pýche a márnomyseľnosti.**

SKÚPOSŤ — LAKOMSTVO.

"Nič sme zaiste nepriniesli na tento svet, bez pochyby že i odniesť nič nemôžeme." (1. Ep. Pavla k Tim. 6, 7.)



Vojna, úžera, klam, násilie, luhanie, krivoprísaha, kliatba sú príčinami skúposti a lakomstva. Tá chvátavosť, aby čosi získať; to pridržanie sa, aby to, čo sa získalo, zadržať sa dalo; tá nechuť vydať to, čo sme si nadobudli, či to nadobudnutie je správne a či nie, sú putá, do ktorých sa sami okúvame. Často hrešíme proti Bohu i človeku, len aby sme čímviac nadobudli. Dychtivosť po peniazoch je koreňom všetkého zla. O tom i Sv. Pavel v I. Ep. k Tim. VI:10. píše, že: "Koreň zaiste všetkého zlého je milovanie peňazí." Lakomstvo je ustavičná pliaga, proti ktorej lieku nieto na celom svete. Lakomec usiluje sa nadobudnuť všetko čo vidí, žiadnemu nič nedopraje, všetko len pre seba hrabe, čím viacej má, tým viacej chce, závidí si i toho, čo zjie, neverí nikomu, bojí sa každého, nemá radosti v úsmevu ženy, neteší ho nič, len peniaze. Lakomý človek nemá pokoja a nikdy ho nenajde; je on sluhom zlata, nepriateľom človečenstva, svojej vlastnej rodiny, ba aj samého seba. Lakomec bojí sa priateľov, aby od neho nepožičali; bojí sa nepriateľov, aby ho neokradli; bojí sa úbohých, bojí sa bohatých a ačpráve má všetkého dosť, vždy sa obáva, že nebude mať z čoho žiť. Lakomec umiera bohatý, ale žije ako sviňa a ačpráve na druhý svet nič so sebou neodnesie, závidí si ešte aj to, čo mu je k vydržaniu života potrebné.

CHARAKTER — STATOČNOSŤ — DOBRÝ CHÝR.

"Charakter je najvzácnejší majetok — je šľachetného človeka hradom a veľkého muža mocou."

Tá trojka je najneocenitelnejším pokladom človek, ktorý jestli premárnime, nazpät kúpiť nemôžeme a keď sme ho zhubili, nenapravíme ho nikdy. Bez dobrého chýru, bez dobrého charakteru peniaz nemá ceny, stav nemá hodnoty, krása nemá pôvabu a vek nemá sa v úctivosti. Ztratený majetok môžeš si časom nazpät nadobudnúť, ale ztratený charakter nikdy. Jestli ztratíš zdravie, často najdeš liek, ktorý ťa vylieči, ale proti ztrateniu charakteru liek nenajdeš na celom svete. Po otcovi zanechaný dobrý chýr a charakter značí pre deti viac, než peniaze. Preto pamätať treba, aby si každý človek charakter a dobrý chýr nadobudnul a potom ho aj zadržal. Že čo značí dobrý charakter, o tom písal som obšírnejšie v Kapitole "Zdaritelnosť",

lebo bez dobrého chýru, bez charakteru a statočnosti zdar, stály zdar je nemožný.

VPLYV SPOLOČNOSTI.

Jestli chodíš s kuľhavými i sám budeš kuľhať.

Keď chceš, aby ti druhí úctu dávali, — aby ťa ctili — drž sa v spoločnosti dobrých a ctených. Spisovateľa poznávame po písaní, dievku po matke, bláznov po ich slovách a všetkých ľudí po spoločnosti, v jakej sa nachádzajú. Človek je napodobňovatelné stvorenie; vždy rád robieva, čo druhí robia. Preto lepšie je byť o samote, než v zlej spoločnosti, lebo človek je taký, aká je jeho spoločnosť, v ktorej sa nachádza. Zlá spoločnosť je ako klinec do stlpa vbitý; po prvom, druhom údere dá sa ešte vytiahnuť hoci pomocou kliešťov, ale keď si ho až po samú hlávku zabil, už ani kliešte sa ho nechytia a klinec len tak vytiahneš, keď stlp zničíš. Človek oddaný zlej spoločnosti je ako stlp: čím skorej nechá spoločnosť, tým skorej sa zaratuje. Buď vždy v dobrej spoločnosti, stýkaj sa s ľudmi, ktorí viac znajú než ty, varuj sa krúžkov pijackých, daj pozor, s kým sa priatelíš a keď najdeš dobrých priateľov, drž sa ich, a nikdy nebudeš v nebezpečnosti, zapríčinenej denne zlou spoločnosťou. Varuj sa lichotenia známych i neznámych, zvlášte žien. Lichotenie je sladký, príjemný jed, ktorý i tých najsilnejších mužov uchytí, ako lepkavý papier muchy, za ktorý radostne zaplatíš a konečne — obanuješ.

KLEBETNÍCTVO.

(Ohováranie, podozrievanie, pomluva, posmech, posudzovanie, utrhanie na cti, zlé žarty.)

"Nie súdiť, ale dobre konať" znie prikázanie Božie.

Kdesi som čítal, že úder slovom je boľastnejší, než úder mečom. Klebetníctvo opanovalo nielen ženské pohlavie, ale i mužských, len že "klebetenie žien podobá sa žihadlu ôs, kdežto klebetenie mužských úderom kováčskeho kladiva na nákovu. Žena pichne, muž bacne, ženský jazyk štípe, mužský povalí." Mnohý ani by žiť nemohol, keby nemal sa z koho vysmiať, dakoho ohovárať, posudzovať, alebo si z neho žarty zrobiť. Mnohí a mnohí trpia následkom takých náruživostí tak, že často ide im do zúfalstva. Klebetník alebo klebetnica najprv nás ohovára, potom posudzuje, za tým podozrieva, utrhuje nám na cti, a keď náš charakter, náš chýr, naše dobré meno, náš úver, jedným slovom, keď je už všetko zničené, potom si z nás žarty robí. Sú posmievači, ktorí obyčajne robia si z nás žarty, nemysliac na to, že tým urážajú náš cit; oni majú z toho radosť, potechu a spoločnosť im plesá a teší sa z ich žartov. Sú ľudia, ktorí si z takýchto žartov nič nerobia a naopak: niektorých každé, smiechom vypovedané slovo urazí ako jedovatá strela, zvlášte, keď sa patričná osoba nachádza v dajakej biede.

"Medzi všetkými príznakmi pravého kresťana, ktorý kráča cestou Kristovou, je láska k blížnemu ten najjemnejší zdroj, s ktorým blahodarne účinkovať môže", píše Strýčko Ferdinand v svojej knihe o "Náruživostiach". "A medzi všetkými príznakmi, ktoré pravého kresťana vyznačujú a vyznamenávajú, je jedine úprimná laskavosť ku blížnemu; jeho nikdy neochabu-

júca snaha, iným dobre činiť a tým papršleky Božej lásky v ňom oživiť. A to neodvisle od rozumnej a chladnej úvahy, či tento blížny dosť vysoko je mravne postavený, žeby túto pomoc zaslúžil; či je hoden dobrého slova, ktorým sa k nemu obraciame; či aj naše rady, napomenutia, útechu a pomoc v ďalšom svojom živote správne pôjme a či sa ich hodným ukáže."

"Príkaz Boží neznie: Rozvažuj a zkúmaj a potom miluj blížneho svojho, ale **miluj blížneho svojho, ako seba samého!** Teda bez podmienky, bez rozvažovania. Neznie to, že v každom prípade máme opusteného, blúdiaceho, biedneho a padnutého spolublížneho podporiť, jemu tú lásku preukázať, ktorú by sme si sami priali, keď by sme sa v tých istých okolnostiach nachodíli? Je dosť ľudí, ktorí sa tiež kresťanmi nazývajú, ktorí lásku ku blížnemu, — ktorú za dobré uznávajú preukazovať, — len na sebe rovných, alebo vyššie postavených rozširujú. Predstaví-li sa ím pozemská bieda, núdza, v rúchu chudoby, v nahote odstrašiteľnej, bez pomoci a často i vlastnou vinou zapríčinená, tu sa v nich vzbúri ich citlivá samoláska, ich vyššia mravocitlivosť. "Pane, ďakujem ti, že nie som taký, jako tento!" Toto je ich myšlienka a nie aby pomohli, potešili, pozdvihli, ba naopak: podozrievaniu, ohováraniu a posudzovaniu nieto konca-kraja. Tu vznešené klebetárstvo prevádza svoje orgie a ešte do väčšej priepasti morálnej strká biednika. Tým myslia všetko urobiť, keď dajakú almužnu podajú, ktorá však často len trpkou výčitkou alebo nečestnou poznámkou sprevádzaná je, takže viacej bolí, ako hojí. Psovi hodená kosť je takáto almužna; ostatne je im všetko jedno, či obdarovaný ďalej trpí a svíja sa pod údermi osudu; oni ešte priložia polienko na vatru, keď druhej osobe rozprávajú, že ten alebo tá je poukázaná na ich pomoc, ktorú oni veľkodušne podajú.... Nie je to láska k blížnemu... Ba často — a to môžme hovoriť, že najviac — tupíme, ohovárame človeka len zo závisti, neprajnosti, pomstivosti a kydáme na neho hanu, ktorú ani nezaslúžil. Toto je čnosť farizejská."

"Ženské jazyky sú zlé, ale všeobecne nezapríčinia toľko zla, ako sa pozdáva. Vyhýbajme ale "vážnym klebetárom" a odvráťme sa od nich. Oni vlastne ani neklebetia, len osočujú a ohovárajú. Vo vlastných rodinách netrpme a vykoreňme túto náruživosť. Keď naša ženička postojí s priateľkyňou na ulici a "trepú" ďaľší čas, zaneste im stoličky, aby si mohly sadnuť. Uvidíte, že to pomôže. S mužským, ktorý rád posudzuje, nesadajme za stôl. My sami ale neodkrývajme, lež zakrývajme." (Strýčko Ferdinand.)

KARBANÍCTVO — KARTOVANIE — NEMIERNA ROZKOŠ — HRY.

"Kto zabije čas, zabije seba."

Človek sa zadiví nad množstvom úbohých, smutných, nešťastných, niekedy i žobrajúcich bedárov, z ktorých mnohí z dobrých rodín pochádzajú a kedysi sa v lepšom položení nachádzali a teraz sú otrhaní, z hladu umierajúci, zronení na tele i na duchu a za to všetko nešťastie ďakovať môžu karbaníctvu, hrám, nemiernym rozkošiam atď. Pri nemiernej hračke, nech ona je aká chce, keď aj vyhráme dajaký groš, je to len počiatkom ďaľšieho nešťastia a istého žobráctva. Každá hračka je náruživosť. Zpočiatku človek cíti akúsi duševnú príjemnosť, ktorá obyčajne stane sa zvykom; zvyk preplní

celú našu dušu chuťou k hre, potom človek nedbá ani o stav, ani o svoje položenie, ani o službu, ani o deti, ani o seba samého. Sem patria i pijatika a verejné ženské. Že verejné ženské mnohých priniesly na vnivoč, o tom ani písať netreba, vie o tom každý človek. Hry, rozkoš, pijatika a ženské prehltaly veľké milliony dollárov ročne, narobily žobrákov, zlodejov, samovrahov, nešťastníkov, preplnily žaláre, sirotínce a domy pre úbohých. "Keď je to pravda že každá zábava nie na tom vyvolenom samom predmete lpí, ale v očakávaní pôžitkov, ktoré ten vyvolený predmet poskytnuť má a v rozpomienke už na minulé pôžitky svoj dôvod zakladá, — tak veru nemôže sa kartár z týchto pôžitkov veseliť." Hry, karbaníctvo atď., zapríčiňujú nám mrzutosti, pri čom ani telo, ani duch nič dobrého nezískajú. Dobre hovorí Strýčko Ferdinand, že "kartovanie je prácov všetkých päť smyslov; ľavá ruka drží, stíska, jako kočiš opraty; pravá ruka tlčie ani pri kopačke; ústa a jazyk sú neustále v pohybe; oči škúľa, pozerajú a obzerajú jako myslivcove, ktorý zver stopuje; uši musia byť vždy otvorené na každé šuchnutie, šeptanie; a nos, — no ten musí napomáhať pri rozmýšľaní, on musí tak rečeno vopred voňať, čo za karta príde. Okrem toho hlava plná myšlienok, kombinácií; pľúca v plnej činnosti, nohy skrčené pod stolom; žalúdok preplnený rozličnými nápojmi a chrbát schúlený. Toto sú telesné pôžitky kartovania."

Ako všetky nadmierne náruživosti, tak i karbaníctvo a vôbec všetky prehnané hry a rozkoše sú sladké lahôdky, ale veľmi jedovaté a vždy len sa biedou a nešťastím končia.

LÁSKA.

Medzi náruživosti patrí len svetská látka, lebo ku pr. láska k Bohu je radšej cnosťou a povinnosťou človeka a tu ide len o láske jako o náruživosti. Čo je láska? Láska je dobrovoľnou náklonnosťou a žiadosťou použiť to, čo je dobré a pekné. Žiadosť chce, láska užije. Konec žiadosti je počiatkom lásky. To, čo milujeme, je prítomným a to, čo žiadame, je vzdialeným. Láska je najväčšou, najbohatšou, najpríjemnejšou, najšľachetnejšou, najneodolatelnejšou, ale aj najukrutnejšou náruživosťou človeka. Láska je magickým pásom, ktorý viaže nesmrteľnú dušu ružovými pútami k pominuteľnému telu. Láska pochodí z nebies do našich srdc a náhle srdce prestáva biť, láska sa vráti nazpät do prameňa večnej blaženosti. Ako hlad a smäd núti živočíchov ku vyhľadávaniu pokrmu a vody, tak núti láska človeka ku rôznym výkonom duše.

Príznaky lásky sú telesné a duševné.

Láska robí človeka bľadým, chudým, vzdychajúcim; zaľúbený ztratí chuť k jedlu, ztratí spánok, ztratí smysel; jeho posteľ je trňový ker, do ktorého sa bojí položiť; v hrudiach páli ho akýsi nevýslovný, neviditeľný oheň; chodí ako opilec; reč, tvár, puls, oči ho prezradzujú; pokoja nikde nájsť nemôže; chce k nej ísť, ju videť, s ňou hovoriť; zanedbáva prácu, obchod, ale ju videť musí; ide k nej pešky, veď míle sú mu krátke a cesta príjemná; i počasie nerobí rozdiel, či to v sparných, či v zimných dňoch a ačpráve seká zubami, čaká pod oblokom, často premoknutý do kože, ale to necíti alebo ne-

chce cítiť. Jakub slúžil za sedem rokov za svoju Ráchel a čas mu bol krátky, lebo ju miloval.

A ona? Ona je chorá, keď svojho milenca nevidí. Neuspokojená, smutná spytuje sa: "Kde je? Prečo neprichodí? Prečo nedrží slovo? Či je chorý? Či sa mu niečo stalo? Či ma viac nemiluje?" Beží od obloka k obloku, díva sa von, slúcha, šeptá k sebe, každý šelesť zatrasie horúce jej srdce, horí túžbou, nervy ako struny na husliach natiahnuté, trasie sa, zima ju oblieva, potom sa zapýri, horúce jej je, srdce nespokojné, netrpezlivo bije, lebo láska nemôže sniesť odkladanie. To sú telesné príznaky len v krátkom výťahu.

Duševné príznaky lásky sú takmer nekonečné a tak rozličné, že im ťažko porozumeť. Básnik spieva, že "Kvapka lásky je sladšia, než more medu, ale vražedlnejšia, než more jedu." Keď šťastlivá láska vyvoláva takú blaženosť, také nebeské cítenie, takú radosť ducha a duše, — čo za mučenie, čo za boľasť musí to byť, keď taký láskychtivý alebo láskychtivá podrobení sú neprestajne smútku, starostiam, biede, zklamaniu atď.? Preto pojedni spisovatelia tvrdia, že láska, ako najväčšia náruživosť, je pliagou, tyranom, peklom, jedovatou látkou človeka. Láska je pôvabná, premenyplná, najviac mrzutá, zlá; láska je príčinou starosti, nepokoja, mnohých náruživostí, smútku, strachu, podozrenia, nespokojnosti, zvady, vojny, tyranstva, zrady, nepriateľstva, lichotenia, klamu, vzbúry, povstania, závisti, žiarlivosti atď. Ajhľa! To je láska — slepá láska.

Sladšie než med, — sa mu ľúbi....
Horká ako žlč — ho zahubí.

Láska, vyjmúc hrdinskú lásku, robí človeka bojazlivým, chabým, neistým. Hranice lásky sú veľké a jej cesty trňovité, po ktorých nie je vždy ľahko chodiť. Láska môže byť poctivá, nepoctivá, pannenská, hriešna atď.; je ona diablom, alebo anjelom; jedna vedie do pekla a druhá do neba; jedna je koreňom všetkého dobrého a druhé všetkého zlého. Saphir hovorí, že ženy dajú sa porovnať s listami. Ony sú milostné listy prezreteľnosti Božskej. Tie, ktoré sú už vydaté, to sú doručené listy na patričnú adressu; tie, ktoré sú ešte slobodné, to sú dopisy ešte neadressované; a konečne tie, ktoré zostaly "sedeť", to sú listy nedoručiteľné, ktoré ostaly na pošte ležať. A mužskí? Muž pôjme ženu; sobáši sa s manželkou; berie si paniu a spojí sa s družkou. So ženou je šťastlivý, s manželkou spokojný, s paňou žije a s družkou sa hoduje. (Ďaľšie pojednávanie o láske najde ct. čitateľ v knihe "Pohlavný život a manželstvo".)

ŽIARLIVOSŤ.

"Žiarlivosť je nadprirodzenou boľasťou a tá hruď, ktorá je ňou naplnená, cíti v sebe boľasti všetkých svetov. Kde je žiarlivosť, tam sú hadi pod ružami pospolitej radosti."

Žiarlivosť je horlivá náruživosť, horký nápoj lásky, zúrivá pomätenosť, horká boľasť, páliaci oheň, záhubná zvedavosť, zhnitá žlč medu nášho života, jed tela, duše a ducha. Žiarlivá osoba nemá odpočinku ani vo dne, ani v noci, počúva na každé slovíčko, na každé šuškanie, všetko na seba berie,

všetko zle vysvetľuje, čo sa robí alebo čo sa hovorí. Niekedy vzdychá, zase plače, hreší od hnevu, nadáva, kričí, pyskuje, vadí sa. Poneváč to všetko nepomáha, začne sa pochlebovať, prosí za odpuštenie, bozkáva, zatracuje svoju popudlivosť, prisahá, že to viac neurobí; potom hneď na to, v svojej netrpezlivosti zúri, búri ako blázon, búcha ženu alebo milenku do boka, bije ju po hlave, svalí ju na zem a ťahá ju po izbe za vlasy, ba i von ju vyženie a hrozí, že sa s ňou rozsobáši. Konečne vidiac, že to všetko nič neplatí, pretvára sa, podlizuje a nahovára ju, aby mu odpustila, aby sa navrátila, že on ju miluje, že ju nikdy nezanechá, že je ona najlepšia, najpeknejšia, najrozumnejšia na celom svete...., ale je to všetko marné. Každý jej pohyb budí v ňom podozrenie a on len ďalej blázni, pokukuje na každého, kto k nej hovorí, hľadí i na ňu, či sa na iného neusmieva; doma, v spoločnosti, na zábavách, — či sedí, či leží, či jie, či pije, či chodí, či robí, — všetko jedno, on pochybuje, podozrieva ju, nedôveruje jej.

A ženy? Žiarlivá žena nebude jesť, nebude piť, nebude hovoriť; nasleduje muža po krčmách, po schôdzach, zanechá dieťa v kolíske a v tom najzúrivejšom vetre, v tom najšpatnejšom počasí ide ho hľadať; a keď náhodou najde ho v spoločenstve inej ženy, rúti sa ako ľvica na ňu, zbije ju, vytrhá jej vlasy, poškriabe jej tvár, nos, uši, oči atď. Mnohé páchajú samovraždu alebo zabijú podozrivú osobu.

Najlepším liekom proti žiarlivosti nie je krčma, ako sa to obyčajne robí, ale práca a silná vôľa. Jestli vo všetkom, čo tvoja žena robí, len samé chyby vidíš, vtedy nepomôže ti ani Šalamonová múdrosť, ani Herkulesova hrdinskosť, ani Homérova učenosť, ani Sokratesova vytrvalosť, ba ani Argusova bedlivosť. Pravda, že najlepšou pomôckou proti žiarlivosti je **predísť jej pred manželstvom**; človek by sa nemal prenáhliť v manželstve, nemal by sa blázniť za každou sukňou, ale vybrať si poctivú, dobrú ženu, nielen okom, ale i uchom. Starý človek nemá si vziať za manželku mladé dievča, ani stará ženská mladého junáka za muža, lebo také manželstvá zapríčiňujú podozrenie a stávajú sa ošklivými pre obe osoby. Ku príkladu o Sophoklesovi hovorí sa, že bol človekom starým, v posteli jako kostra a zimný jako január. Žena nemá sa vydať za blázna. Mladá má sa vydať za mladého, staršia za staršieho nikdy nevydať sa naopak. Muž nemá zanedbávať svoju ženu, lebo žena v samote rovná sa srne, ktorá vyskočila z parku a ktorú každý poľovník nasleduje.

LIEČENIE NÁRUŽIVOSTÍ.

Náruživosti patria ku psychyckým (duševným) chorobám. Ačpráve sú to násilné nemoce, avšak môžu byť, keď aj nie celkom vyliečené, tak aspoň zkrotené. Ale ako? Jakými liekami? Jakým spôsobom? Poviem vám: My **musíme sa stať svojimi vlastnými lekármi!** Človek, ktorý je popudlivý, dudravý, nenáchylný, oddávajúci sa svojmu osudu, svojim náruživostiam, ktorý nebaží za pomocou, ťažko sa z nich vylieči a naopak: ochotný, tichý, mierny, uznalý človek, ktorý CHCE, aby mu bolo pomoženo, bez pochybnosti môže byť úplne vyliečený, alebo aspoň stav jeho sa polepší. K liečeniu duševných chorôb potrebná je pevná, silná vôľa. Sám Ježiš hovoril: "Chci, buď čistým", a hneď očistené bolo malomocenstvo chorého. (Mat. 8:3.)

Teda i ty človeče "CHCI"! Vyhoď si z hlavy tvoje falošné domýšľavosti, klam, starosť a strach. Tvoja nemoc je len zkazená fantázia. Všetko, čo vidíš, slyšíš, myslíš, nazdáva sa ti byť čiernym, nedobrým; myslíš, že si chorý, zdá sa ti, že ťa ktosi prenasleduje, že ťa vysmievajú, že si najnešťastnejší na svete, že ťa žena nemá rada, že ťa dakto chce zabiť atď. A práve tu sa klameš. Ustaň s tvojou hlúpou namyslenosťou, nahovor si, že tvoje náruživosti pochodia z prameňa strachu, a tvoje podozrenie nezakladá sa na pravde. Ty si nespokojný, smutný, nešťastný; ale prečo? Rozváž si to, vyzkúmaj úplne! Možno, že si žiarlivý, hnevlivý, podozrelý; ale či máš k tomu príčinu? I tu si to rozváž a po dobrej rozvahe zaiste nenajdeš žiadnej pravdivej príčiny a keď ju aj najdeš, bude to asi taká, ktorá ľahko dá sa zavrhnuť.

Opanuj sa! Presvedč sa; netrať sebaprítomnosť; vypúď si z hlavy všetky hlúposti a opanuj také náruživosti ako sú strach, žiaľ a iné. Veď to môžeš urobiť, len keď chceš a chceť musíš, lebo je to pre TVOJE dobro! Zimnicou zastihnutému človeku chce sa piť; zapálené oči svrbia a vidí sa nám, že ich musíme trieť; ale rozum hovorí: "Nevoľno!" a hľa, rozum nedá rozkaz ústroju, ktorý hýba rukou a ona sa nepohne. A ako chorému človeku všetko je proti chuti, nepríjemné (nie v potrave, ale v chuti), tak aj mnohé veci sú nám protivné, nie veci samé, ale náš nepravý súd o nich, naša hlúposť, naša žiarlivosť, naša závisť a iné. Sami si uvádzame tie nepríjemnosti na krk a mali by sme sa usilovať zbaviť sa ich. K tomu treba trochu rozumu, trochu dobrej vôle, trochu zdravého rozsudku a pôjde to! "Lepšia je múdrosť, než sila — slov múdrych pokojne poslúchať sluší, radšej než kriku panujúceho blázna." (Kaz. 9:16—17.) Tak čítame v Biblii.

Keď je rozum tak prevládaný a vôľa tak slabá, že si sám pomôcť nemôžeš, sver sa tvojmu najlepšiemu priateľovi; netreba nosiť a skrývať náruživosti v srdci, lebo skrytá starosť dusí dušu. Vyspovedaj sa svojmu priateľovi, povedz mu všetko, čo ťa trápi a on s jeho láskavosťou, múdrosťou, priateľskou dobrotou a nahováraním odženie tie čierne chmáry, zľahčí tvoje tvrdé srdce a zkráti hnev. Surové mysle tak rastú, ako burina v nezoranej zemi. V Sv. Písme čítame, že "Človek narodzený zo ženy je krátkeho veku a plný starostí. Kým žije telo, zakúsi boľasti a duša jeho v ňom kvíli." (Job XIV. 1. 22.) "Všetko je márnosť a trápenie ducha a nič je nie užitočného pod slnkom." (Eccl. 11. 23.)

Pachtíš za niečím? Voľky-nevoľky **CHCI,** že sa bez toho aj zaobídeš. Nemôžeš dostať za manželku tú osobu, ktorú miluješ, alebo myslíš, že ju miluješ?. Vtedy si nahovor, že keď by sa za teba aj vydala, možno, že tvoj život nebol by s ňou šťastlivý. Ztratíš majetok, dieťa, otca, matku atď.? Je to vôľa Božia; majetok si zase nadobudneš a tam, kde tvoje dieťa, tvoj otec alebo matka pošli, tam pôjdeš i ty, lebo raz si sa narodil, raz musíš zomrieť. Toľko vždy vyrobíš, aby si vyžil a po smrti, vyjmúc dosky, nevezmeš so sebou ničoho. Nuž načo kvíliť a starať sa? "Pavúk rukami robí a býva v palácoch kráľovských", hovorí príslovie. Prebuď sa, priateľu, zo spánku hlúposti, ži, veseľ sa, lebo srdce veselí kosti a občerstvuje ako lekárstvo a duch zkormútený suší kosti (Prísl.). Si zamilovaný a myslíš si, že bez nej žiť nemôžeš? I to je hlúposť i v tom položení tvojom obrátime sa k Biblii, kde čítame: "Cesty orlici v povetrí, cesty hada na skale, cesty

lodi na mori a cesty muža pri panne. Taká je cesta ženy cudzoložnej; jie a utre si ústa svoje a hovorí: nespáchala som nesprávnosť." (Prísl. 30:18-19.) Alebo: "Lepšie je žiť v pustatine, než so ženou svárlivou a zlostnou." (21:19.) Dajme tomu, že taká žena by sa vydala za teba, ale kto vie, čo sa stane po sľube, aká bude, či verná, či neverná, či márnotratná, či zlá? Teraz máš klopoty len so sebou; po sľube je vás dvoje a starosti sa množia. A kto vie, či také silené manželstvo neskončilo by sa smrťou? Prečítaj si stať v Biblii, ktorá zneje: "Lebo perny cudzej ženy medom tečú a mäkkčejšie než olej — sú ústa jej; ale sú horké ako pelynok a ostré jako dvojsečný meč." (Prísl. 5:3—4.)

Máš zlosť? Najlepším liekom proti hnevu je — mlčať. Nehovor za pár minút ani slovíčka a zlosť prejde. Vidíš, že tvoj súsed má ľahkú prácu a jeho žena lepšie šaty než tvoja a im toho závidíš? Opanuj sa; ty nevieš, či on je so svojou prácou, so svojou ženou alebo so svojim majetkom spokojný. Každý z nás má dajakú biedu a každý si myslí, že jeho bieda je najväčšia. Prečo máš mu to závideť, o čom nevieš, či mu to nerobí horšie trpkosti, než ako sú tvoje? Máš múdre deti a staráš sa, že sú úbohé? Pomysli si človeče, že "Lepšie je dieťa úbohé a múdre, než starý kráľ a blázon." (Kazat. 4:13.)

Liek proti náruživostiam nenajdeme ani v bylinách, ani v elixíroch, ani v pilulkách, ani v práškoch, lebo pravdivý liek proti tým duševným chorobám každý z nás nosí v svojom vlastnom tele, v svojej duši a to je **naša silná vôľa. Chcime a zbavíme sa našich náruživostí na veky!**

XXII. KNIHA

Pohlavný život a manželstvo.



Nevedomosť je matkou hriechu.

PREDMLUVA.

"Ženská zaviniť môže preto, že milovala, lež nie preto, že stala sa matkou. Svätá povinnosť, do ktorej je povolaná, smýva z nej každú vinu, stiera každú hanbu." (Mantegazza.)

O žiadnej správe nemáme tak málo poňatia a žiadnej správe nevenujeme tak málo hlbšej úvahy, ako správe pohlavnej mravnosti. Ba ešte horšie, — tú správu zanechávame v temnote a staráme sa obaliť ju pevnou záclonou, pravdepodobne z predtušenej obavy, aby nevyjaviť duševné vredy a hniloby, aké zakradly sa skoro do všetkých krukov spoločenstva.

Všetky práva vplývajúce na dobrobyt telesný človeka, sú vyryté v jeho budove. Všetky pravidlá chovania sa človeka, jestli majú mať dajakú platnosť pre napomáhanie jeho šťastia, musia harmonizovať (súzvučať) s jeho neodrodenou prírodou. Žiadne právo, žiadon zvyk spoločenský nemôžu byť pre nás záväznými, jestli nie sú s našim vyšším pocitom slušnosti snášanlivé, jestli neslušia sa do našej prírody fisickej, mravnej a umovej — jestli neodpovedajú nášmu najvznešenejšiemu ideálu pravdy, povinnosti a uspokojenia. Vyššie spomenutý stav musí byť zahrnutý i v základine práv spravujúcich pohlavnú mravnosť. Prirodzený neodrodený pud všetkých zvierat v prirodzenom stave je pravým v ich žití. Lež pudy človeka sú tak rozpačité neprirodzeným stavom jeho žitia, že len zriedka kedy možno sa na ne spoľahnuť ako na "náčelníka" ctnosti, zdravia a šťastia.

Ľudia obyčajne dedia už od rodičov zvrhnutú povahu, možnosť chorôb, popudy a náklonnosti chorobné a ich vychovanie a zvyky žitia často ešte lepšie zväčšujú to dedenie. Vzduch, šatstvo, pokrmy, nápoje, zamestnanie, zábavy, literatúra (spisba), umenie, slovom všetko jednotí sa, aby viac menej zmocniť mohlo ten falošný, neprirodzený stav.

Bádajúc vážne povahu človeka, musíme uvážiť, že úplná negácia (zaprenie) pohlavia je pre deti právom mravnosti. Každé dieťa má byť chované v čistote, od všetkých smyseľných popudzovaní vzdialené, ktoré sú preň zabijakmi. Nedá sa opísať to zlo, ktoré pochádza z popudov smyslových pred vekom dozralosti, a nebezpečenstvo je tak veľké, že tu nič iného nepozostáva, jako najrýchlejšie a najzákladnejšie poučenie mládeže. Správy pohlavného žitia majú byť tak deťom vysvetľované, ako vysvetľovaná je botanika (rastlinopis) alebo matematika (počtoveda); len veda môže ich zachrániť od mnohých strašných hriechov a nešťastí a čo je hlavné — bude čerpaná z čistých a nie z temných, pokutných prameňov.

Zastavme sa na chvíľku a rozmýšľajme o správe pohlavného života. Všetky prirodzené činnosti nášho žitia, zvlášte tie, ktoré záležia od našej vôli, robia nám väčšie alebo menšie uspokojenia, väčšiu alebo menšiu príjemnosť; a práve v tom leží pre nás najväčšie nebezpečenstvo. Všetky činnosti nášho tela majú sa konať nie pre príjemnosti, ale pre potreby, pre cieľ prísne určitý. Jesť musíme, aby sme žili a nie preto, aby sme mali príjemnosť; kto jie len preto, že "čosi" ľúbi, že mu to "čosi" šmakuje a nie preto, že má hlad, ten hreší proti prírode, za čo skôr-neskôr odpokutuje. Tak samé je to i s pohlavnými činnosťami. Pohlavné spojenie je akt, v ktorom človek spája sa so sa-

XXXIX. TABUĽKA.



Ženská dospelosť.

mým Bohom a jedine tým cieľom mal by sa vykonávať. Smysľové uspokojenie nemá sa brať do ohľadu ako pud zadosťučiňujúci. Tak samo cieľ manželstva nemá byť iným, ako aktom plodenia človečenstva, potomstva. Podľa nauky kresťanského kostola, manželstvo je symbolom jednosti Krista s kostolom: muž i žena to jednosť v Pánu; preznačení sú žiť v manželstve v čistote a nie v smyselnosti a rozpustilosti. Taktiež nemôže byť odpornejšieho obrazenia kresťanskej mravnosti, ako to, keď muž násilne primusí k činu svoju slabú ženu — proti jej vôli — zvlášte, keď ona celkom nechce mať deti, poneváč nemá dosť sily, ani žiadneho spôsobu, aby deťom venovala materinskú pečlivosť. Predpisy kresťanskej mravnosti sú jasné — prísne. Cieľom pohlavného aktu je tvorenie potomstva. **Každý muž mal by sa zdržať aktu, jestli manželia nežičia si mať viac detí; jestli akt škodí jednomu z manželov alebo dieťaťu, ako ku príkladu počas tehotnosti a kojenia.** Muž, ktorý svoju ženu pravdive miluje, bude ju ctiť, šanovať a neučiní z nej obeť svojej samoľubnej, smyslovej náklonnosti. Tá vznešená, čistá mravnosť kresťanská, zriedka kedy býva ohlasovaná v kostoloch a nachádzajú sa mnohí i medzi kňazmi (česť výnimkám), ktorí nedržia sa práve čistoty kresťanskej mravnosti. Kresťanské právo manželské, ako to učí Sväté Písmo a ako ho komentujú (vykladajú) najlepší spisovatelia mravnej teologie (bohoslovia), súzvučí s prírodou a súhlasí s vyšším pudom človeka. Cudzolož je hriech, poneváč rozlaďuje Božské nariadenie; rozpustilosť je hriech, lebo podkopuje čistotu manželstva; prostitúcia (kurváctvo) je hriech, poneváč mnohá žena stala sa obeťou samoľubnej smyselnosti mužského pohlavia namiesto toho, aby sa bola stala ženou a matkou.

Pekné je to hovoriť o mravnosti, povie niektorý človek, ale akože máme prerobiť mužskú náklonnosť? Odpoveď je jednoduchá; treba vryť im do pamäti hneď od detinstva zamilovanie dobrého, pozorovanie úprimnosti, rovnosti a slušnosti a budú sa vystríhať nemravnosti práve tak, ako sa vystríhajú zlodejstva. Ale k tomu potrebné je, aby nauka o pohlavnom živote — v svojom čase — bola mládeži vykladaná tak, aby ona rozumela práva pohlavného života. Nevedomosť je matka hriechu a zlo, ktoré dnes plynie z nevedomosti, môže byť zastavené a vôbec oddialené jedine poučením — vedou.

Oči matiek, oči žien, oči dievčat zaviazané sú záclonou pruderie i ký div, že ustavične chodia ku lekárom, do nemocnice, kde sú operované, rezané, párané a to všetko ďakovať môžu svojej nevedomosti pohlavného života. Dolu so záclonou, nech ženy a dospelé dievky vidia, nech poznajú dobré od zlého a zaiste nebude toľko trápenia, toľko trpenia a biedy.

POHLAVNÝ ŽIVOT.

"Pohlavná nemoc na koni prichádza a pešky odchádza."

V celej prírode vidíme, že medzi mužským a ženským pohlavím panuje nepremožiteľná príťažlivosť. Je to najväčšia — akási magnetická sila, ktorú menujeme LÁSKOU. Veškerá príroda dýcha láskou vo všetkých trávičkách, vo všetkých kvetinách a rastlinách, vo všetkých živých tvoroch. Lahodivý ten jarný vetrík, ktorý prebúdza driemajúce zárodky v lone zeme,



OBRAZ 359.
Temnota znalosti pohlavného života.

tak že sa utešene vyvíjajú k novému, láskyplnému, úradnému životu; ktorý vábi operených spevákov, aby ľúbeznými spevami velebili šťastia života; ktorý sladkou túhou naplňa ňádra kvetúcej dievky a prebudzuje sväté city v prsiach statného junáka — všeoživujúci tento dych je prejavom všedobrej bytosti, objímajúcej svet neskonalou láskou. Láska je pocit, ktorý povstáva v našich srdciach bez našej vôle. Láska — úprimná, pravdivá, prirodzená láska — je jedným z najvzácnejších darov, ktorými Boh obdaril svoje dietky. Láska robí nás cnostnými a povzbudzuje nás viac k dobrému a šľachetnému, než čokoľvek iné na svete. Láska otužuje muža i ženu a pomáha im premáhať ťažkosti a protivenstvá. Láska k blížnemu robí dobrý pocit a pokoj. Láska otcovská ochraňuje jeho deti. Silnejšia láska od tých oboch je pohlavná láska, láska muža k žene a naopak, ktorú prevyšuje len materinská láska. Láska posilňuje celé telo, ducha i dušu. Najväčšie blaho, aké môže človek obsiahnuť na zemi, môže byť obsiahnuté jedine skrze lásku. Láska tají sa v nepokojnom bode zárodku i oživuje bijúce srdce nenarodzenca v prvom spánku tvoriaceho sa života. Láska kladie kojenca k prsiam matky, vedie ho ochrannou rukou na cestu života a oddáva milujúceho junáka do náručia hanblivej dievky, kde sa rozplýva od srdca k srdcu rozkošou prechádzajúcou v blažený, všetko zapomínajúci večný mier sveta duchového.

Božský pôvod lásky osvedčuje sa tiež aj tým, že láska s náboženstvom je tesne spojená a takmer v náboženstve sa zakladá. Čím nábožnejšie srdce cíti, čím čistejšie a jasnejšie sú pojmy o cnosti a duševnej vznešenosti, tým útlejšie, hlbšie a nezrušiteľnejšie pôsobí láska v ňádrach bohaplných. Srdce preplnené nemravami ľudskej prirodzenosti, neprenikne nikdy jemné tajomstvá vznešenejšej lásky, nepocíti nikdy blaženosť najsrdečnejšieho sjednotenia a spojenia zemskej s Božskou bytosťou, ale bude tonuť len vo zvieracích chúťkach a rozkošiach.

Poneváč vyššia táto láska jedine k svrchovanému pozemskému šťastiu

viesť môže; poneváč len tá vyššia láska je v stave, aby cnostné srdce všetkými duchovnými i telesnými slasťmi plynúcimi s tvorcom posvätného spojenia dvoch pohlavne rôznych, avšak práve tým čo najtesnejšie spojených bytostí naplnila, preto obráťme snahy naše k tomu, aby sme vypátrali, akým spôsobom junák i dievka toho cieľu najbezpečnejšou cestou dôjsť môžu a to v čase, keď spútaní spoločenskými i politickými svázkami, rozmaznaní umelou výchovou, skľúčení lopotným dychtením sa po lepšej existencii telesnej i duševnej od pôvodného prirodzeného stavu, vždy ďalej sa vzďalujeme.

Boly kedysi časy, keď telo ľudské sa voľno a snadne vyvíjalo v celej svojej dokonálosti, bývajúc plodené peknými, zdravými, statnými rodičmi v cudnom objatí. Rozkošné dieťa rástlo ako polný kvet, telo jeho šňurované nebolo zatratenia hodnými (bláznivými) obyčajmi a napodobňovanými starosťami nedobre vychovaných matiek a najatých chôv a dojek. Ztrava, šaty, zamestnanie — všetko napomáhalo utešenému vývinu tela, nekládly sa hlúpe barikády matiek na prírodnú cestu vývinu detského tela.

Pravda i dnes rodia sa ešte pekné, zdravé deti; i dnes okúzľuje nás nezriedka statná postava junákova, — mäkké tvary pannenského tela; avšak temer zázrakom vyvinuly sa; tieto mladé osoby dosvedčovaly, že príroda nedá sa vo vývoji svojom zdržovať, jestli sa jej dopraje voľného priestoru. Poneváč telo naše so schopnosťami duševnými — lásku cítiť a sdeliť — je veľmi úzko spojené a poneváč z neho obyčajne prvé dôjmy tejto lásky vychádzajú, preto musíme najprv o vývin tela pečovať, musíme zkazu tejto generácie obmedziť (jej predísť), aby sme vzdor nepriaznivým pomerom tejto doby aspoň prirodzenú krásu tela zachovali, ktorá nie snáď šľachtenie a pestovanie, ale najviac len v našom chorobnom veku akej-takej podpory potrebuje.

Chceme zkrátka pojednávať v tejto kapitole o vychovaní tela obojeho pohlavia, udať osvedčené prostriedky, ktorými zlo zabránено alebo aspoň uľaveno byť môže. Umelá cesta intelligencie radšej ničí než tvorí a preto vráťte sa nazpäť na prostý chodník prírody, vedúci do kvetúcich pláň, kde modistky a šperkárky vám neublížia. Príroda je k nám dobrotivejšia, než toho zasluhujeme, ačpráve snažíme sa pri každej príležitosti ju premudrovať a kaziť. (Dľa cudzích myšlienok.)

VYCHOVANIE DIEVČAŤ.

"Pôda (srdce a krv) musí najprv byť obrobená, vyčistená, oraná, aby v nej zijsť mohlo dobré semeno a plod."

(Mazdaznan.)

Hlavným povolaním ženy je stať sa manželkou a matkou. Dievča máme vyučovať, vzdelávať k cnosti a pôvabnosti, aby sa príjemnou a úctyhodnou družkou mužovou stať mohla — a dopriať telesnému pôvabu a dokonalostiam vývinu a rozkvetu, aby telo plnilo úkoly svoje dľa zákonov prírody bez všetkého nebezpečia. Krásna, šľachetná, rozumná, verná a skromná manželka má veľký vplyv v našom živote nielen na blaženosť muža, ale i na jeho deti a šťastný je taký muž, ktorého nebesá obdarily takou, od rozumných rodičov vychovanou manželkou. Sledujme život dievčaťa od počiat-



OBRAZ 361.

ku až do tej doby, keď sa stane pannou.

Malé dieťa nepotrebuje ničoho, krem vzduchu, tepla a mlieka. Dieťa cicia z materinských prsí tak rečeno časť jej vlastnej, dobrej alebo zlej prirodzenosti. Dôkaz vnútorného spojenia medzi matkou a narodzeniatkom vyplýva z tej okolnosti, že dieťa prijíma do seba veškeré dôjmy a rozruchy citové, ktoré materinskými ňádrami pohybujú, ľaknutie, zlosť, smútok atď., čo dieťaťu hneď spôsobuje nepokoj, boľasti, krče, — kdežto kojenec pokojnej matky, dobre nasýtený, usne a pekne sa vyvíja. Z tej príčiny nie je dobre vziať k dieťaťu dojku, ktorá v ľahkovážnom objatí stala sa matkou a dobre súc chovaná v dome rodičov kojenca, ktorého je živiteľkou, často zase náruživostiam sa oddáva, ktoré nevinné novorodzeniatko pri rozmazľujúcom vychovaní na celý život môžu nešťastným učiniť. Jestli musíme mať dojku, pojednajme si charakternú, telesne i mravne zdravú ženu z ľudu. Ženy pokojnej miernej povahy majú mať prednosť.

Postielka dieťaťa má byť čistá, nie príliš mäkká, teplá a nie priteplá. Perinky môžu sa zpočiatku upotrebiť, ale neskoršie nie. Prvým pokrmom vedľa mlieka materinského má byť žemľa v onajzovom, alebo fenyklovom odvare rozmočená. Náhle dieťa dostalo prvé zúbky, malo by sa odlúčiť, jestli je dosť zdravé. Príroda sama ukazuje tým matke, že jej úloha, týkajúca sa nadájania dieťaťa sa končí. Jestli dieťa kričí, to môže byť následkom dajakej nemoce; tu treba dieťaťu pomáhať. Jestli je dieťa zdravé a nasýtené, krik mu nezaškodí, ba naopak, napomáha vývin dýchacích a hlasotvorných ústrojov. Novorodzeniatko má sa denne kúpať tak dlho, dokiaľ plienky a posteľ znečisťuje. Neskoršie 2 kúpele na týždeň sú dostatočné. Tvár, prsia a pohlavné ústroje majú sa často vlažnou vodou umývať. Šaty malého dievčaťa majú byť jednoduché, bez háčkov, špendlíkov a iných mučidiel. Šatky upevníme jemne priliehajúcim pásom na boky. Punčošky udržujú sa elastickými podväzkami. Hlavičku nepokrývajme; len ľahký slamený alebo hodvabný klobúk nech chráni dievča pred slnkom a dážďom. Nechajme prírode vývin detského tela, ktoré pri dobrej výžive zaiste zmocneje a rozkvitne. Nedávajme dievčaťu mnoho mäsa, alkoholických nápojov a iných nepotrebných pokrmov, alebo dávajme ich len zriedka. Ovocie, chlieb a čerstvú vodu máme dieťaťu vždy dovoliť; tie jednoduché pokrmy občerstvujú krv, nepôsobia ťažké trovenie, zlepšujú šťavy tela a napomáhajú krásu a zdravosť zubov.

Čo sa týka duševného vychovania dievčaťa, tu máme sa starať, aby sme ho privykli stydlivosti, poriadkumilovnosti, pracovitosti a skromnosti. Zasväcujme mladé srdce pocitom ctnosti a nábožnosti. Učme dieťa láske k Bohu a k blížnemu.

Nestrašme malé dieťa bobákmi, strašidlami, duchami, lebo také dôjmy zostanú hlboko a trvale zaštepené nielen v detinskom, ale i v pozdejšom veku. Zvyk je druhou ľudskou prirodzenosťou; jako privyká dieťa čistote, poslušnosti, zdvorilosti, rovnako tak privyká zbožnosti. Nikto nepotrebuje náboženskej útechy viac a častejšie, než manželka a matka. Ona nachádza sa následkom svojho určenia v rôznych situáciach, kde náboženská útecha je

jedinou jej berlou, o ktorú sa opiera, keď sa zdá, že všetko okolo nej povoľuje, že sa už nemá čoho lapiť. Zbožné matky vychovajú zbožné dcéry. So zbožnosťou budujú všetky ostatné ctnosti v srdciach svojich dcér, učia ich byť pokornými, trpezlivými, milosrdnými, vernými a stálymi. Telo takýchto dcér vyvinie sa v tichej harmonii (súlade) s dušou k veškerým dokonalostiam ľudským a budú stáť pred nami spanilé panny, ozdobené všetkými pôvabami telesnej a duševnej krásy.

VYCHOVANIE CHLAPCA.

Čo získajú pľúca dychom, to ide i do krvi.

Výchova novonarodeného chlapca je tá samá ako sme to opísali pri výchove dievčaťa. Chlapec má viac ohňa, viac sily a vlastnej vôle, než dievča a máme mu dovoliť, aby sa mnoho pohyboval na voľnom vzduchu, aby sa oddával telocviku, avšak má privykať i k práci. Nechajme ho rúbať, kopať, sekať, mechy nosiť, upozorňujme ho, aby všetko čo koná, podnikal rozvažne a pokojne. Pri učení netrpme žiadne nedbalosti a trestajme prísne, jestli je lenivý. Posmeľujme ho, aby medzi svojimi spolužiakmi nebol posledný. Posilňujme jeho horlivosť, povznášajme jeho povahu dobrými radami a naukami. Učme ho k pravdomluvnosti, k pravdumilovnosti, lebo tie cnosti získajú mu vážnosť jeho súčastníkov. Zbudzujme jeho cit počestnosti tým, že mu bezvýnimečne veríme, dokiaľ je pravdivým; on potom pozná, že slovo jeho má vážnosť a spoľahlivosť zavládne celou jeho bytosťou. Deti živej obrazotvornosti bľabotajú niečo bez toho, aby vedely, čo je lož. Máme im vysvetliť, že je to hlúpe, niečo hovoriť, čo je nepravda. Netrestajme dieťa hneď pre každú maličkosť. Nežiadajme, aby chlapec uvažoval príčiny a účinky jako človek dospelý, avšak trestajme prísne svevoľu a vzdorovitosť. Obrázok znázorňuje matku, ktorá po prvý krát učí svojho Janíčka lhať.

Matka: "Janíčko, či sľúbiš, že to nikdy viac neurobíš?"

Janíčko: "Ano, mamička, nikdy to viac neurobím."

Ten chlapec lhal, keď to sľúbil matke; on bol nútený lhať, aby ho matka nebila.



OBRAZ 362.
Matka učí chlapca lhať.

Chlapec má sa stať silným jak telesne, tak i duševne, lebo je to základom jeho budúcej blaženosti. Pohlavný pud prebudí sa rýchlejšie v tele bujne rastúcom, robí prekážky vo vedeckom sa vzdelávaní a soslabuje životnú silu k jeho prvým rozkvetom. Práca a striedmosť sú najlepšími prostriedkami proti predčasnému vývinu pohlavného pudu. Preto máme bdieť nad jeho fantásiami, nad jeho stykami s inými deťmi atď. Príroda vložila do mysli chlapca akúsi hradbu proti príliš časnému sbližovaniu sa oboch pohlaví, akúsi nadvládnu pýchu, ktorá ho nechává chladným a hanblivým proti ženským pôbabom, aby ho časom priviedla bližšie k tej, ktorá precítené jeho srdce všetkými slasťmi prvej lásky naplnila.

PRIBLIŽUJÚCA SA POHLAVNÁ DOSPELOSŤ PANNY.

Tvoj život buď láskou, tvoje snahy činom.
(Goethe.)

Čas, keď dostaví sa u dievčaťa pohlavná dospelosť, keď dieťa stáva sa pannou, je najdôležitejším v živote ženskom. Telo mladej dievky sa utešene vyvinulo, ale dosiaľ drieme sladká obľúbenosť v púčku, dosiaľ je zatvorený rozkošný kalištek kvetový, dosiaľ chybí pečať dokonálosti ženskému tomu tvoru. Avšak so dňa na deň dvíhajú sa vyššie pod cudným závojom jemné ňádra, údy nabývajú vlnitých obrysov ženskej krásy, oko nabýva významu a žiari a kloní sa stydlive k zemi, jestli ho pohľad junákov dotkne, spočinuvše so záľubou na kvetúcej postave a ruža líc rdie sa žiarou hviezdy blahých nádejí. Okamžik rozhodný nadišiel a rozvitá stojí tu kvetina v plnej svojej jarnej kráse opojujúc smysle pozorovateľa. V ctnostnej mysli potom prebúdzajú sa sladké posvätné predtuchy budúceho povolania. Jasno prezerá oko cez závoj detstva do čarovnej nivy láskyplnej budúcnosti. Významnejšie kvitnú kvetiny, zelenie sa háj; čarodejné a túhyplné piesne slávikov rozviňujú polosrozumiteľnými povzdychami ňádra mladosti; veškerá príroda nabýva v očiach dievky hlbšieho, duchaplnejšieho významu i objíma jemnou láskou prírodu i svet. Z dievčaťa počína byť panna, ktorá samostatne stáva sa vlastnou vodkyňou. Matka, predtým rozkazujúca, stáva sa dôvernou priateľkyňou a otec pozerá s radostnou pýchou na zjav ten nádherný a zameňuje prísnosť otcovskú za radu zkúseného priateľa.

Dnes nachádzaš sa na ceste svojho povolania, spanilá panno. Pečlivým vychovaním rozvinuly sa utešene telesné i duševné tvoje vlastnosti. — Vzdelaný tvoj duch naučil sa rozoznávať dobré od zlého. Od teba závisí, aby si splnila nádej, ktorú tvoji rodičia i svet od teba očakávajú. Slúchaj otca, slúchaj matku. Nadobudla si duševné i telesné schopnosti a musíš vedeť ich užívať. Príroda dala ti pud: ľúbiť sa. To sa má dosiahnuť prirodzenou cestou, ženskou pôvabnosťou. Najkrásnejšie telo ztratí pôvab, jestli pohyby jeho sú nemotorné — drzé. Vystupuj všade slušne a umiernene. Týka sa to spôsobu držania tela pri stáni, chodení, sedení, — vôbec pri všetkých pohyboch tela. Jestli tvoje pohyby, tvoje držanie tela sú príjemné, potom hovoríme, že sa chováš slušne a spôsobne. Slušnosť však musí vychádzať zo sebadôvery, akú nám duša vypožičiava; slušnosť musí byť prirodzená a nie umelá. I dievka menej pôvabného tela môže tým spôsobom okuzľovať a budiť záľubu. Preto vzdelávajte svoju povahu, milé priateľkyne, myslite a cíťte krásne, pohybovať a budiť všade záľubu a sympatiu. Dľa slov i pohybu poznávame ženy; divé, prudké vyskakovanie, hlasitý smiech, hádzanie rukami atď. prezradzujú vášnivú, slabú povahu. Nechcite sa nikdy zdať, čím nie ste; chráňte sa všetkej neprirodzenosti; chráňte sa smiešneho spôsobu reči; chráňte sa rozmazlenej citlivosti; rozumejte tomu, čo hovoríte a neho-



OBRAZ 363.
Jako krása púčka, tak i krása ženskej nie je stála.

vorte o tom, čomu nerozumiete. Nestyďte sa priznať k neznalosti vecí, ležiacich mimo oboru ženskej spôsobnosti a mysliaci muž vám to odpustí. Šaťte sa jednoducho, ale vkusne. Nenoste šaty krikľavej barvy, učte sa samé svoje šaty šiť. Jednoduché šaty zväčšujú pôvab mladého, pekného tela, kdežto nádherné ozdobmi preplnené šaty ukazujú, že ste marnotratné a že potrebujete rôzne handry, aby ste si priazeň mladíka nadobudly. Krásny, dobre ošetrovaný vrkoč ozdobuje peknú hlavičku dievčať lepšie, než klobúk kvetinami a perami ozdobený. Zapamätajte si, drahé dievčatá, že s peknými vlasmi okuzľujete mladíkov a preto pečujte vaše vlasy. Krásne ňádra sú hlavnou čiastkou ženskej krásy. Príliš teplé zabaľovanie a prikrývanie ich od mladosti je vždy škodlivé. Častejšie omývanie prs napomáha vyvinutie a udržanie ich v mladom veku. Predovšetkým chráňte sa šňurovačiek, lebo šňurovačky obmedzujú vývin vášho tela, vyvolávajú rôzne telesné choroby a robia vás smiešnými v očiach mladíka. Ošetrujte vaše zuby a nezapomínajte i na vnútorné ústroje vášho tela. Zdravosť a čistota duše pôsobí zázračne na zachovanie tela. Konečne príjmite tieto rady, drahé priateľkyne, od človeka, ktorý vám radí z čistej duše, ako priateľ a nadobudnete si tú čarovnú krásu, pred ktorou i ten najsilnejší, najpeknejší, najbohatší junák padne na kolená a všetko možné urobí, aby si vašu priazeň získal. (Cudzí pôvod.)

PRIBLIŽUJÚCA SA POHLAVNÁ DOSPELOSŤ JUNÁKA.

"Iď, kde chceš, ale potom nenariekaj".

"Oh, jaký je krásny! Jeho vyvinuté svaly silného tela, svieža barva vážnej a predsa pôvabnej tváre svedčí o pevnosti, o úplnom zdraví. Z veľkého otvoreného oka žiari duša šľachetná, vysoké čelo hlása veselú pýchu; pohyby jeho sú ľahké, avšak určité; slová jeho tlumočia hlbšie city duše, jasnej mysle a zvuky ľúbezného jeho hlasu drú sa k srdciam ženského pohlavia; nie je ani pokorný, ani pánovitý, ale pokojný, neohrožený. Pohľad jeho preniká všade víťaznou silou a držanie jeho tela ukazuje, že je povedomý svojej sily v bezpečnej skromnosti. Mlčí, kde sa má mlčať, avšak reč jeho podobá sa jasnému prúdu, jestli ide o obhajovanie práva, alebo o ochranu nevinnosti. Chráni sa nebezpečenstva, avšak vzmužile vrhne sa do hlbín rieky alebo do ohňa, jestli ide o zachránenie ľudského života. V kruhu svojich priateľov veselí sa, užíva dary života, avšak varuje sa od hýrenia. Sľuby svoje plní prísne a svedomite, alebo nesľubuje, čo by nemohol vyplniť. Je zdvorilý, hovorí pravdu, v spoločenstve drží sa ľahko, ale nedá sa ním otro-

čiť. Netíska sa do spoločnosti, ale kdekoľvek sa objaví, radi ho majú, lebo sa chová so skromnou dôstojnosťou, ktorá vždy úctu vzbudzuje. Nechá sa poučiť a prijíma lepšie náhľady druhých úprimne. Ohováranie, posmech a hrubianstvo nenávidí. V obcovaní s krásnym pohlavím je junák opatrnejší, než v mužskom kruhu, ale je zajímavejší. Je ku všetkým ženám spravedlivý, prívetivý, úslužný. Baví sa v kruhu panien, ale drží sa zdvorile. Ctí si ctnosť a nevinnosť. Šatí sa slušne. v celej jeho bytosti javí sa už budúca dôstojnosť muža. Hľa, to je obraz pravdivého junáka, a blažená je tá panna, ktorá takého junáka dostane za manžela.

Zachovajte si, junáci, poklad čistej duše a tela a najdete v objatí cudnej manželky najpeknejšiu odmenu zachovalej nevinnosti. Deti vaše zdedia potom neporušený odkaz vašej lepkosti a zdravia i bude kvetnúť rod vašej vlasti.

Ale sú junáci, ktorí nemajú vyššie opísané vlastnosti. Sú to prostomluvní, každý odpor privádza ich k zúrivosti, nemajú žiadnych priateľov, vážne rozpravy zapudzujú, zaujíma ich len to, čím čas môžu zabiť, ich zdvorilosť nemá ceny, milujú hlúpe radosti, bujné hostiny, nemajú žalúdok nikdy v poriadku, posmievajú sa všetkému a vtip ich je alebo jalový alebo jedovatý. Vadia sa a urážky neodpustia; mstia sa na kom môžu, avšak robia to vždy zákernícky. Tratia čas, tratia peniaze za naničhodné veci, sú skúpi tam, kde ide o niečo dobré. Sú pyšní, nadutí, podlízaví proti mocným a vznešeným. V spoločenstve chcú hrať veľký zástoj, avšak sú zväčša nemotorní, neskromní. Nevážia si ctnosť, šatia sa podľa mody, ale bez vkusu; kabát robí u nich človeka a má mnohoráz viac ceny než celý muž. Beda takému dievčaťu, ktoré sa vydá za takého mladíka. Bude oplakávať svoj osud a chorobné pokolenie bude hlásať slabosti otca, ktoré budú účinkovať až do pozdného potomstva.

Je mnoho panien, ktoré vydávajú sa za muža náchylného k pijatike v nádeji, že sa polepší. Ale polepšenie dostavuje sa veľmi zriedka. Polepšenie musí nastať pred sobášom. Žiadna žena nemá sa vydať za pijaka, lebo obetuje svoj život márne, deti zdedia náklonnosť k pijatike a krem toho i deti i žena musia snášať nešťastie a haňbu, ktoré im taký otec, taký muž pripravuje

SPOLOČNÉ STYKY.

"Všade, kde krv a sensácia sa objaví, tam sa ľud sbehne, — ale oznámte prednášku o mravnej výchove a príde tam snáď len prednášateľ sám." (Dr. Šimsa.)

Spoločenstvo zošľachťuje pokolenie, napomáha výmenu myšlienok, privádza k vývinu ctnosti a poskytuje radosť, ktorú samotár postráda. Jedine spoločenstvu ďakujeme za krásne umenia, za užitočné vedy, ktoré nás zošľachťujú a povznášajú. Veškeré ctnosti, prednosti a zvláštne pôvaby mužského a ženského pohlavia rozvíjajú sa jedine obapolnými stykmi. I tu pôsobí príroda svojim pudom: muž miluje a hľadá, čo mu chybí — mäkké, okrúhle, plné formy; žene ľúbi sa svalnatá, silná postava muža. Obcovanie spoločenské je podmienkou našej politickej existencie (bytnosti), nášho občanského života; vychovateľstvo pracuje stále na tom, aby štepilo mládeži

schopnosť a obratnosť k tomuto obcovaniu. Avšak krikľavé zábavy na báloch a vonkajších plesoch plodia bujnosť, ktorá jedovatým dychom stiera pel nevinnosti z čistej ľalie.

V ľahkovážnej hračke ztratila mnohá panna svoje šťastie, ktoré sa jej nikdy nevrátilo. Varujte sa, milé panny, hlučnej zábavy, ktorá náklonnosť k tichým radostiam domáceho života umrtvuje a obraznosť vašu predstavami naplňuje. Nenavštevujte zlopovestné miestnosti, čínske jedálne, šenkovne, tanečné dvorany. Navštevujte spoločnosti v sprievode ctihodných osôb. Zmierňujte vlastným chovaním sa oheň junáka. Mravnosťou a skromnosťou nadobúdate si pôvabnosť a nevinnosť, ktoré úctou naplňujú dušu nielen poctivého junáka, ale i toho najhoršieho roztopašníka. Chovajte sa jako nevesty vzdialeného milenca, ktorého neznáte. Nedovoľujte nikomu to, čo smiete dovoliť len svojmu manželovi. Zachovajte pre neho svoj bozk, ten posvätný symbol lásky. Ctnosť dievčaťa je zrkadlom, ktorého povrch dy-



OBRAZ 364.

Zatratenia hodná miestnosť pre dievčatá.

chom sa kalí a hrdzou sa pokrýva. Mnohé dievčatá oplakaly ztratu milenca, ktorého chcely prílišnou povolnosťou upútať. Strážte sa všetkých tajných stykov, hoci sa zdajú docela nevinnými. Nedôverujte mužom, ktorých remeslom je lichotenie (šmajchľovanie). Pamätajte, že had skrýva sa medzi ružami. Pravý milovník zbožňuje ctnosť svojej vyvolenej; svodca ukrýva svoju žiadostivosť v omamujúcom kvetu smyslnej galanterie a usiluje sa ctnosť s trônu shodiť, aby mohol tým voľnejšie roztopašiť v jej svätyni.

Predovšetkým, junáci a panny, nespúšťajte sa na predčasné pomery milostné. Nepokladajte každý ohník za lásku, každý okamžitý pôvab za duševnú sympatiu. Pravdivá láska musí kráčať ruka v ruke s povinnosťou; vášeň a náruživosť musí byť ovládaná rozumom. Nič nie je tak nebezpečné pre šťastie, ctnosť a dobrú povesť dievčaťa, jako tajné, predčasné milovanie. Už samo zatajovanie dokazuje, že sa bojíme, že robíme čosi zakázaného, trestuhodného. Z ukrývania, tajenia rodia sa pretvárania a neprav-



OBRAZ 365.
Lákadlo nezkúseného junáka.



OBRAZ 366.
Napomínajúci prst matky.

dy. Rozumným účeľom lásky je manželstvo, a kde toho priamou cestou nedosiahneme, alebo dosiahnuť nemôžeme, láska je zahodenia hodná.

Chráňte sa i vy, junáci, každého predčasného spojenia. Nedajte sa sviesť lákadlám takého nezralého milovania, ktoré nevedie len k ľútosti, k výčitkám svedomia a k venerickým chorobám. Varujte sa pijatiky, jako pekelného ohňa, ktorý pomaly, ale iste páli nielen telo, ale i dušu vašu. Varujte sa pouličných, púdrom a barvami olepených krásavíc, neklaďte váhu na takú pouličnú bytosť, ktorá stále a nerozvážne vernosť sľubuje každému junákovi. Pamätajte, že stav mladých podobá sa miernemu šialenstvu, z ktorého často veľmi ťažko sa vyliečite. Mnohí junáci a panny, ktorých srdcia ranené boly šípom lásky, podobajú sa jablku, žihadlom osy bodnutému: dozrieva rýchle a padá so stromu prv, než by dočkalo vysokého pôvabu dozralosti a dokonalosti.

PRE BOHA! RATUJTE!

Tisíce mladých dievčat a žien odpredávané sú rok pri roku do domov hýrivosti. Najhoršie a najškaredejšie remeslo a otroctvo to prevádza sa po celom svete. Mladé dievčatá, pekné ženy od 13. od 30. roku sú denne vykrádané a predávané ako bydlo do domov hanby a stydu. Obchod prevádzajú nie jednotlivci, ale celé organizácie, ktorých úlohou je kradenie dievčat z domov rodičeľských a predávanie ich do domov rozpustilosti, kde žitie je horšie než smrť. Ľud je prekvapený tým šialeným a nebývalým vzrastom bieleho otroctva. A ten diabolský obchod prevádza sa nielen tu v Amerike, ale po celom svete. Obchod so živým tovarom je jedon z najväčších úderov človečenstva. Tie organizácie, so svojimi poručíkmi (lajtnantami) sú bez citu, bez svedomia, bez viery a venujú celý svoj čas tomuto obchodu, vykrádajú nevinné, pekné, mladé dievky z domov otcov, z domov matiek a hádžu ich do objatia hanby a stydu, zahíjajúc v nich i telo i dušu. Mladé ženy, ktoré tešily sa tomu najblaženejšiemu manželskému životu, zanechaly svojich milých mužov, svoje milé deti a daly sa do pazúr tým bezcitným zlodejom, ktorí rozmanitými sľubami nahovorili ich, aby opustily rodinnú vatru a daly sa do veľkých miest, kde ich vraj čaká blažený život, bohatstvo atď. A čo sa stane s nimi? Pod závojom červeného pudru a voňavky počujete strašný srdce rozdierajúci smiech, alebo plač rozdratého srdca a duše, predčasnú smrť alebo samovraždu.

ČO JE BIELE OTROCTVO?

Pod názvom "biele otroctvo" rozumieme obchod (handel) s bielymi dievčatmi, ktoré sú preznačené do domov hýrivosti pre nemorálne ciele. Jestvujú organizácie, ktoré pomocou svojich agentov vyhľadajú pekné, zdravé dievčatá, sľubujúc im hory doly, potom predávajú ich do nemorálnych domov, práve tak, ako sa predáva statok na jarmoku. Čo rok tisíce dievčať najpoctivejších rodičov sú bezohľadne rozmanitými prostriedkami do ďalších miest vyvábené, potom zbezvládnené a predané takým, ktorí za ne viac dajú. Len v Chicagu umiera ročne 5000, (slovom päťtisíc), tých nešťastníc a ich miesta musia byť druhými zaplnené. Päťtisíc duší len v Chicagu! A čo potom o importovaných dievkach. Za jeden rok v Chicagu importovali kupci bieleho otroctva z iných krajov 15,000, (slovom päťnasttisíc), dievok a všetky boly oddané do domov hýrenia.

Podivuhodným faktom je to, že skoro každé z tých dievčat, ktorého rodičia žili, prosilo, aby jeho bezstydné remeslo nebolo vyjavené. "Matka moja myslí, že pracujem v kancellárii, poneváč tak som jej písala. Od času do času posielam jej pár dollárov. Nedbám čo sa so mnou stane, len prosím vás, aby sa mojí rodičia o tom nedoznali", — prosila jedna z týchto nešťastníc. A tisíc rodičov myslia, že ich dcéry skvelé stanoviska zaujímajú v svete a že len pre nedostatok času nenavštevujú ich, alebo im nepíšu, kdežto v skutku ich dievky klesnuly tak hlboko, ako len dievča klesnuť môže.

Osud z iných krajov importovanej dievčiny je ešte horší, o čom svedčí nasledujúca historia jedného dievčata z Talianska:

Počas výsluchu priznala sa, že je v Amerike už tri roky a od samého príchodu do Ameriky sprevádza to žitie z vlastnej vôli a že ju do toho stavu nikto nenútil. Po krátkom bádaní dokázalo sa, že dievčina je v smrtelnom strachu a následkom toho nehovorí pravdu. Keď okresný sudca presvedčil ju, že od dnes nemá sa čo báť, že je pod ochrannou Spojených Štátov, že i on i jeho pomocníci sú jej najlepšími priateľmi atď. — dievku zalialy slzy, vykríkla hlasom nikdy nezapomeniteľným a rozpovedala svoju historiu ako nasleduje:

"Narodila som sa v malej dedinke blízko mesta Neapoli v Taliansku. Jedného dňa navštívila našu dedinku jedna veľmi bohato a pekne odená dáma, ktorá peknými slovami omámila celú dedinu, ale zvlášte mojich rodičov a mňa. Hodila okom po mne a hovorila, že som veľmi krásna. Potom prosila ma, aby som ju odprevadila ku mojim rodičom, čo som vďačne aj urobila. Tu rozprávala, že pochodí z Ameriky, že je veľmi bohatá, ale že sa veľmi núdi, lebo vraj nemá žiadných potomkov, — nikoho na celom svete. Potom rozprávala ďalej, že si zaumienila, že mňa vezme do Ameriky, ale trošku neskoršie lebo vraj ešte sa zabaví za pár mesiacov inde, a náhle príde domov, pošle peniaze pre rodičov a i pre mňa, aby som potom mohla sa na cestu vybrať. Samo sebou sa rozumie, že bola som najblaženejšia na tom celom svete, lebo som myslela, že všetkému nášmu úboženiu bude konec a že dáma postará sa i o mňa i o mojich rodičov.

Asi o dve mesiace dostali sme z Ameriky list a v ňom 500 lír. V liste písala, že dvastopäťdesiať lír posiela rodičom a dvestopäťdesiat mne, aby

XL. TABUĽKA.



PRE BOHA, RATUJTE!

Nevoľnica bieleho otroctva.

som sa hneď na cestu vybrala; najprv sama a neskoršie že i rodiča za mnou prídu a že budeme žiť v najväčšej blaženosti.

Keď som prišla do New Yorku stretol má na stanici jeden mladý človek, "priateľ mojej dobrodejky", hovoriac, že sama nemohla prijsť a že on mňa zavezie k nej. Ten "priateľ" bol handliar so živým tovarom a ja nevinné, 16-ročné dievča v cudzom kraji! Zaviezol ma do jedného domu, kde moja "dobrodejka" s úsmechom prosila ma, aby som všetko tak robila, ako jej priateľ chce, a že všetko bude v poriadku; otvorila dvere do jednej izby a hovorila, že zostanem tu za týždeň a potom pôjdem do Chicaga.

Čo sa so mnou vodilo za ten týždeň, o tom hovoriť nebudem ani nechcem, ale dosť na tom, že ma celkom na nič obrátili a potom hovorili mi, že ja ztadiaľto viac odísť nemôžem, lebo americké zákony by ma veľmi trestaly, že som už nepoctivá a že v Amerike nepoctivé dievky zostať nemôžu. Poslali ma do Chicago; tu vlastiteľ domu dal mi krikľavé šaty, za ktoré vraj dlhujem mu 600 dollárov a to musím odrobiť hanebným spôsobom. Iné šaty mi nedali. Od tohto času počala som plány snovať, aby som sa čím skôr z tohto pekla oslobodila. Plán som previedla, ale bohužiaľ, zlapali ma a v tej divokej scéne tri razy ma poranili, britvou porezali, tvár na nivoč obrátili a ačpráve zavolali ku mne lekára, on nebol v stave jazvy vyliečiť a jedno oko zachrániť. Keď sa počala hoňba na publičné domy, chceli ma z Chicago poslať na západ, aby som vraj nevyzradila, čo sa so mnou stalo, avšak to sa im nepodarilo, lebo ako je vám známo, pánovia, i ja i moji majitelia boli areštovaní."

Tými slovami skončila svoju reč tá ubohá dievka. Hľa to je jedon z tisíc príkladov. Vládni vyšetrovatelia hovoria, že v každom väčšom meste nachádzajú sa kancellárie, ktoré pracujú pod jedným riaditeľstvom; každá kancellária má svojho bosa, ktorý potom šikuje dievky z mesta do mesta, kde na nich najväčšiu potrebu majú. Cena dievčat cení od 100 do 1000 dollárov. Za niektorú dajú i 5000 dollárov keď je pekná a zdravá. Spoločnosť zarába od 200 do 500.000 dollárov ročne. Kto by si z ctených čitateľov myslel, že je vec prehnatá, nech si prečitá zprávu Mr. Edwina W. Simsa, okresného advokáta Spojených Štátov a presvedčí sa o pravdivosti týchto riadkov.

Odkryme trochu záclony a prizrime sa na denné žitie týchto nevolníc.

Po strávení celej noci na pastvu brutálnosti prichodiacich mužských, musí sa dievka vyzliecť z krikľavých šiat, obliecť sa do dlhej košele, drhnúť podlahy a čistiť celý dom. Po skončení práce dovolia jej aby išla do svojej izby a tam mohla spať tak dlho, až sa zase nočné orgie započaly a aby nemohla ujsť, zatvorili dvere a kľúč sebou nosili. V takej nevoli držia ich tak dlho, kým sú dievky schopné, aby každodenný groš vyrábaly. Zo všetkých dôchodov dievky nedostanú ani centa lebo sú vždy v dlhoch a ačpráve, dľa dôkazov štátnych, zarobila pre svojich "chlebodarcov" od osem do desaťtisíc dollárov ročne a ona nevidela ani centa z celého zárobku.

Taká nevolnica je pravidivou otrokyňou, je stále pod kontrolou a tak dlho, až neutratí všetkú vôľu k úteku, nedajú jej žiadnej voľnosti, žiadnej slobody.

O obchode s bielym tovarom dalo by sa písať veľmi mnoho a mám k

tomu hodne materiálu, ale treba by bolo k tomu asi takú knihu napísať, ako je celý "Domáci Lekár". Preto ku koncu tohto článku dovolím si prehovoriť pár slov k rodičom a k osobám, ktoré musia rodinný dom zanechať. Rodičia nesmejú všetko veriť, čo im ich drahé dcéry píšu, ale majú sa o tom presvedčiť, či sa to zakladá na pravde; nemajú myslеť, že si ich dcéry dajú samé rady, ale majú vedeť, že po celom svete sú ľudia (mužskí i ženské), ktorí obchodujú s bielym tovarom, s dušami i telami mladých dievčať a sprevádzajú ich do domov hanby, kde ich predávajú ako statok za veľké summy. A vy, dievočky pamätajte, že "Ice Cream Parlory" alebo "Tanečné dvorany" a iné rôzne miesta na zábavy boly prvým krokom do úpadku a preto nejdi do takýchto miestností bez otca, matky, brata alebo dobrého priateľa.

ŽENIŤ SA ČI NEŽENIŤ?

Zo stanoviska hygienického sostavil professor doktor Velich porovnávajúce tabuľky, dľa ktorých trvalé manželstvo javí sa jakožto zariadenie nielen z hľadiska mravného, ale tiež zo stanoviska zdravotného najsprávnejším spôsobom styku oboch pohlaví. Ročne umiera mužov:

Vek	z 1000 slobodných	z 1000 ženatých
Vo veku 25	7	4
Vo veku 30	9	5
Vo veku 35	11	5
Vo veku 40	14	7
Vo veku 45	19	9
Vo veku 50	22	11
Vo veku 55	28	15
Vo veku 60	27	22
Vo veku 65	49	31
Vo veku 70	70	48

Pre ženy sú tieto čísla celkom iné. Ročne umiera žien:

Vek	z 1000 slobodných	z 1000 vydaných
Vo veku 25	5	6
Vo veku 30	6	6
Vo veku 35	7	7
Vo veku 40	8	8
Vo veku 45	10	8
Vo veku 50	12	9
Vo veku 55	17	12
Vo veku 60	23	17
Vo veku 65	34	27
Vo veku 70	49	42



OBRAZ 367.
"Vidíš Anička, tam sú náš otec, idú z práce."

Zrejme sa tu objavuje, že priaznivý vliv manželstva javí sa u žien v období, keď dosahujú veku, v ktorom pominú sa nebezpečia a vysilujúce vlivy, aké v manželstvo nesie sebou povolanie ženy ako rodičky.

Slobodný človek je len pol mužom. Žije bez starosti, a keď mladé letá uletely, prichodí domov ztrápený, nikto sa o neho nestará, nikto nejde mu v ústrety, žije sám, robí sám i umiera sám.

V JAKOM VEKU SA ŽENIŤ — VYDAŤ?

Primladý muž, primladý rozum — nerozum.

Muž má sa ženiť medzi 25.—28. a dievka medzi 20.—25. rokom. Žena pred 25. rokom nemá telesnej dokonalosti a schopnosti k utrpeniu, ktoré manželský stav požaduje; krem toho príliš mladá žena ztratí zdravie a silu, lebo ženská je už od přírody slabšia a preto menej snesie. Včasný sňatok škodí i mužom, lebo vzrastajú im časné, väčšie starosti o rodinu, zdravie a život sú v nebezpečí a následkom príliš častého užívania manželských radostí zastihnutí bývajú suchotinami alebo inými nemocami. Muž nemá byť starší než sedem a nie mladší než tri roky od ženy. Ačpráve i tu sú výnimky. Jestli je žena staršia, chyba sa zväčšuje nielen určením prírody, ktorá chce, aby žena rýchlejšie, žila než muž, ale i starosťmi o rodinu. Potom príde čas, že takáto žena presvedčí sa, že je už stará žena a jej muž mladý a nie je k nej primeraný.

Mladé dievča nemalo by sa vydávať za stredňovekého muža, ktorý (česť výnimkom) následkom roztopašnosti utrpel už na svojich silách. Dievka prináša mu čisté, mladé, nevinné srdce za triesky a nečistotu. Stredňoveký muž nepomyslí si na to, že jeho mladá manželka chce užiť sveta, chce ísť na zábavy atď., on naopak chce, aby bola dôstojnejšia , aby sa šatila jako žena stredného veku, aby do spoločnosti nechodila atď.

Ale ešte oškliveјšie sú sňatky starých s mladými. Mladá dievka alebo mladý junák, ktorí preto stupuje do stavu manželského, že z toho očakáva hmotný osoh, sú horšie, než tí, ktorí svoje životy márnia v kurvárňach. Preto

XLI. TABUĽKA.



ZAMILOVANÁ PANNA.

sa mnohé osoby v manželskom stave zklamaly. Muž ktorý sa chce ženiť, nemal by byť bez hmotných prostriedkov, ktoré sú na počiatku potrebné; nedostatok a biedu žena pociťuje ťažšie než muž, a kde je veľká bieda, tam láska nemá hniezda. Sú mužovia, ktorí rozhadzujú márnotratne svoj ťažko zarobený peniaz kde len prijdú a žena nemá potom ani krajciara. Taký muž vypožičiava peniaze od každého kde len môže, hrá pána a obyčajne drží sa za veľkého muža; tu obyčajne žena a leti zaplatia chyby jeho veľkodušnosti.

NEŠŤASTNÉ MANŽELSTVÁ.

Najobyčajnejšou príčinou nešťastného manželstva je to, že jeden alebo druhý z manželov nie sú telesne zdraví. Niektorí chlapci i dievčatá už v detinskom veku oddávajú sa hriechu a poddávajú sa svojim vášňam. Hýrenie a nemiernosť majú za následok rozličné choroby, ako rozšírenie semenovodu a všeobecnú slabosť dotýčných orgánov. Zdravie pohlavných ústrojov zacho váme si len miernym životom. Ženy, ktoré vždy jajkajú a sťažujú si na chorľavosť a ktoré sú slabé k výkonom manželského stavu, nemaly by sa nikdy vydať, lebo také ženy nie sú schopné plodiť a vychovávať zdravé deti. Chorá žena stáva sa mrzutou družkou života a beda tomu mužovi, ktorého obdarila žena mnohými deťmi, a potom odobrala sa na večný odpočinok, zanechajúc sirôtky bez matky. Ale i muž nemá sa ženiť len preto, že potrebuje ženu, aby sa o neho starala a v jeho nemoci ho ošetrovala. Každá žena má právo vydať sa za zdravého muža, a naopak, muž nech sa nikdy nežení s chorou dievkou.

NAHOVORENIE — ZASĽÚBENIE.

Nahovorené manželstvo je hrobom lásky. Znal som jedno dievča, ktoré následkom mnohého nahovárania "odvážilo sa" vydať za istého pána a neskoršie skončila sa hra rozsobášom. Najlepší spôsob rozpoznania sa, naskytuje sa pri nehľadaných príležitostiach denného života. Najlepšie je, jestli mladý muž navštevuje svoju milenku v kruhu jej rodiny. Jestli okolnosti dovoľujú, má byť doba zasľúbenia krátka lebo odďaľovaná svatba nie je istá.

Často dávajú mužovia svojim priateľkyňam dary rôznej ceny. Kyticu, knihu atď. možno dať i prijať, ale cenné dary nemaly by sa ani prijímať, ani dávať, lebo mnohoráz zapríčiňujú ťažkosti mladým mužom, ktorých "tetka fortúna neobdarila lopatovými bankovkami" a mladé dievky cítia sa zaviazanými svojim priateľom prijímaním takýchto cenných darov.

Deň svadby ustanoví dievka a síce **asi desať** alebo **dvanásť dní po poslednom mesačnom čistení.** Svadba má pre ženu mnoho nepríjemností a nevolnosti a preto je dobré pre mladú manželku, jestli má času na zotavenie prv, než by zkusila **nové fyzické ťažkosti.**

Zapamätajme si i to, že láska na prvý pohľad nie je vždy hlboká a trvalá; netreba veriť len tak na slepo tomu popudu. Taká láska môže ľahko zmiznuť, jako prišla, jestli sa plameňu nedostáva žiadnej potravy. Pred svatbou máme si prv dobre rozmysleť krok, než skočíme. Jestli spozorujeme nejaké vady, oprobujme ich napraviť. Keď sa to nepodarí, uvážme, či nebude v manželstve táto vada na veľkú prekážku, majúc pri tom na mysli,

že chyby s nami rastú a že nestanú sa časom menšími ale naopak. V takýchto pádoch treba sa rozísť, lebo lepšie je pred sňatkom sa rozísť, než po sňatku zanedlho sa súdiť a žiadať o rozvod.

SLOVO K NASTÁVAJÚCIM MANŽELOM.

"Poctivá žena je korunou svojho muža, ale jako hnis v kostiach je tá, ktorá k hanbe privodí." (Prísl. 12, 4.)

Najnebezpečnejšou dobou mladého človeka je tá, keď sa v srdci jeho budí cit náklonnosti k druhému pohlaviu. Mnoho záleží na tom, jakú mravnú cenu má osoba, ktorej venoval svoje srdce. Nezkúsený mladík nech sa poradí starších ľudí, otca, matky alebo priateľov, lebo zaslepený prudkou vášňou môže sa dopustiť hlúpostí, ktoré mu potom ztrpčia celý život. Každý mladík má sa chrániť, aby nestal sa otrokom žien, ale aby s nimi tiež nepohrdal; jedno vysiľuje, a druhé robí jeho povahu surovou. Srdce má držať na úzde; chrániť sa obcovania s osobami, ktorých povesť je nie úplne čistá. Nedať sa oklamať; nepovažovať každé zapýrenie za opravdivú stydlivosť. Chovať sa vždy s istou úctivosťou. Chrániť sa všetkého jako v reči tak i v jednaní, čo by mohlo spôsobiť príčinu k neslušnej dôvernosti.

POZNÁVANIE ŽENSKÝCH DL'A ICH ZOVŇAJŠKU SÚDIAC.

"Žena je nie kvetinkou, aby sme mohli len vdýchať jej vônu, ale je i najdrahším nábytkom."

Keď strela lásky prebodla srdce tvoje, zkúmaj najprv sám seba, kým učiníš rozhodný krok. Keď si osobu srdca svojho našiel, usiluj sa jej priazeň získať, priblíž sa k nej, aby ťa druhí nepredbehli. S vyznaním lásky neponáhľaj sa, kým nepoznáš náležite jej vek, povahu, vkus, vlastnosti, vášne, slabosti — zkrátka vyzkúmaj, či náhľady tvoje, zvyky a spôsoby podobajú sa jej zvykom.

Mladé dievky, ktoré pri chodení sklonia sa ku predu, a ktorých pohyby sú krátke a nútené, sú sobecké, kdežto dievky, ktoré si priamo vykračujú, voľne sa pohybujú, sú obyčajne úprimnými a spanilomyselnými. Dievka, ktorá je skromná v chodení, klopí oči k zemi; vášnivá vykračuje si smele a drží hlavu hore. Drobné kroky značia zvadlivú povahu; zdlhavé pohyby označujú podvodnosť a lenivosť; prudké pohyby znamenajú nepokojnú, nedôverivú povahu; pravidelné pohyby označujú stálosť a úprimnosť. Prudké chodenie a živé pohyby značia vášnivosť. Hlboký hlas je znakom zamilovanej povahy a hlasný pichavý hlas je príznakom chladnosti a sobeckosti; jemný hlas značí miernu povahu a slabý, huhňavý hlas je príznakom neplodnosti; prostá prednáška označuje čistotu povahy.

Úprimná myseľ miluje deti, vážnu povahu a baví sa radšej so staršími mužmi.

Žena, ktorá rada chodieva do divadla, je obyčajne nespoľahlivej povahy. Silné telo miluje jednoduché jedlá; žena milujúca lahôdky je jemnej mysli a slabého zdravia. Žena milujúca ostré, horké, veľmi okorenené pokrmy a nápoje je prudkej vášnivej povahy, ktoré milujú voňavky sú obyčajne náklonné k smyseľným rozkošiam.

Povaha žien prezradzuje sa zvlášte pri práci, poneváč tu nemôžu sa pretvárať. Jestli ich pozorujeme, ale tak aby o tom nevedely, objavia svoju pravú povahu. Tvár ženy je zrkadlom každého hnutia jej mysle. Hlboké premýšľanie a stálosť u žien osvedčujú sa pevným, istým, skromným pohľadom; malé oči v hlbokých jamách často značia závistlivosť a zlomyselnosť; veľké šedé oči, prostý prirodzený rozum a čierne oči, značia prudkú povahu; modré oči sú znakom miernej mysle.

S JAKOU ŽENSKOU SA ŽENIŤ?

Jednaj podľa rozumu a nie podľa citu.

Je žiadúcne, aby vzdelanie oboch pohlaví bolo asi na rovnakom stupni. Rozdiel stavu a majetku v tomto ohľade rozhodujú menej, poneváč muž pilnosťou a príčinlivosťou môže sa povzniesť a a schopná dievka ľahko sa potom od manžela priučí tomu, čo nevedela. Jestli manželstvo zakladá sa na láske, muž môže svojou trpezlivosťou odstrániť vady, jaké manželka so sebou priniesla; ale jestli ide o také manželstvo, ktorým chce si junák získať proteckciu alebo peniaze, tu musí byť opatrným, by si tým nespôsobil peklo na tomto svete.

Jestli si mladík vyvolil dievku z vyššieho stavu, môže užiť výhod z toho plynúcich, avšak musí byť i opatrným, aby ho nezastihly ošklivé následky.

VZNEŠENÁ DÁMA JAKO MANŽELKA.

Bohaté, vznešené ženy sú obyčajne slabé, pyšné, necitlivé a zriedka znajú čo je láska. U nich je láska nič iného, než umelý a klamný výraz citov, ktorých ani nebolo, ani nieto. Také dámy pokladajú sa za krásavice, — ale za ošklivú nepovažuje sa žiadna. Iná spolieha sa na tituly, stav, atď. Také manželstvo nie je radné, lebo jeho následky sú hrozné, ničota hmotná i mravná, žena rozhadzuje a muž lumpuje hľadajúc inde to, čo doma mu chybí

ROZMAZNANÁ DÁMA JAKO MANŽELKA.

Jestli chceš rozmaznanú dievku napraviť, musíš mať Jobovú trpezlivosť a Herkulesovu silu ku práci. Najlepšími liekami sú láskavosť, miernosť, domluva pri čom pokračujeme veľmi rozumne.

Jestli pri liečení rozmazlivosti ženy nastanú búrky, nechajme ich vyburácať. Nadíde chvíľa mieru a pokoja a dievka stane sa prístupnejšou nášmu poučeniu Prv než by sme sa chytili liečiť rozmazlivosť milujúcej osoby, vyzkúmajme príčiny, pôvod, chyby rozmazlivosti, atď. Jestli je žena úplne nezkazená, poslúchne muža, takže pomaly odhodí svoje vady. Často podarí sa manželovi čo sa nepodarilo ženíchovi. Zkúmaj, či je dievča prístupné rozumnému vlivu a dľa toho vyčkaj so sňatkom. Jestli sa presvedčíš, že nemá tejto vlastnosti, vtedy radšej sa vráť, ináč budeš na vždy nešťastným.

PREDÁVAČKY JAKO MANŽELKY.

"Najprv myslieť až tak jednať."

V obchodoch vidíme mnohé dievky, z ktorých niektoré sú veľmi pekné

a zaujímajú predné miesta v obchode. Takéto predávačky sú veľmi bystrooké a na prvý pohľad poznajú, či ten alebo ten mladík je bohatý, alebo nie. Predávačka chová sa k mladíkom láskave, avšak, jestli by si zamýšľal, drahý mladíku, s takýmto tvorom do styku prijsť, musíš sa do pekných šiat obliecť, topánky si vyčistiť, atď.. aby si taká krásavica myslela, že si človek zámožný. Krem šiat hlavnú rollu hrajú postava, reč a chovanie. Ženská je od prírody určená za sokyňu druhej a preto dáva každá pozor na ostatné ženské. Stáva sa že je pohromade niekoľko dievok, považujú to ostatné za urážku, keď jednej z nich daná bola prednosť. Za to mstia sa pomluvou, posmechom a často sa stáva, že dievka, inač priaznivá, odvráti sa zase od mladíka. Preto múdry mladík chová sa ku všetkým vľúdne, usiluje sa získať priazeň a neprezradí, ktorú z nich miluje. Kto sa nehonosí krásou tela, má imponovať rozumom, vzdelanosťou a šľachetnou povahou. Múdra dievka ľahko pozná, že dobrý hospodár, hoci úbohý, obstojí lepšie, než boháč, ktorý sa nerozumie do hospodárstva.

HEREČKA JAKO MANŽELKA.

"Opusťte hlúposť a živí buďte a choďte cestou rozumnosti." (Prísl. 9, 6.)

Ťažká a trňovitá je cesta takej dievky, ktorá sa venuje divadelnému umeniu. Jej cnosť hneď na počiatku nacháza sa v nebezpečí a prv než sa pojaví na javišti, má čo činiť so sokyňami, ktoré sa usilujú, aby sa jej zbavily, alebo jej ďalšiu cestu zamedzily. Nemajúc priateľov — aspoň medzi družkami nie — musí sa obrátiť k mužským. Jestli je nie prinútená zakúpiť si takéto priateľstvo svojou cnosťou, je aspoň prinútená stať sa falošnou a koketnou. Jestli je pekná, celá armáda pochlebníkov hromadí sa okolo nej a to kazí jej povahu. Taká ženská potrebuje veľké summy peňazí čo mnohoráz stáva sa jej zkazou. Jestli sa muž zamiluje do herečky, nesmie byť žiarlivým. Herečka musí byť k mnohým mužským vľúdnou. Okrem toho na javišti objíma a bozkáva ich a žiarlivý človek to nepretrpí. Kto nie je bohatý, nech sa nežení s herečkou, a vôbec vždy má byť opatrným. Tu rozumieme len také herečky, ktoré považujú sa za poctivé. Iné herečky dávajú prednosť len bohatstvám, drahým darom a takýchto by sa mal varovať každý muž, ktorý má v svojej lebke čo len trochu zdravého modzgu.

KOKETKY JAKO MANŽELKY.

"Lepšia je múdra než pekná žena; takým je spoločenstvo, jakými sú ženy".

Poľutovania hodný je taký muž, ktorý sa zamiluje do koketky, lebo buduje si peklo už na tomto svete. Koketka je raz privetivá a hneď mrzutá; tu plná lásky a hneď ľahostajná; raz tomu a hneď druhému preukazuje ochotnosť tak, že sa dá myslieť, že je do neho na smrť zamilovaná — zkrátka, chce sa každému ľúbiť a každého ulapiť do svojej zatratenej sieti. Poneváč taká koketka nemá žiadneho citu, varujme sa jej, jestli nechceme žiť v pekle cez celý život. Jestli niektorého z mojich čitateľov taká pliaga zachvátila, najlepším liekom ku zkroteniu koketky je merať jej tou samou mierou, t. j. dnes chováme sa k nej laskave a zajtrá ľahostajne; dnes jej dáme všetko po vôli a zajtra si ju nepovšimneme. Avšak máme to konať zdvorile a opatrne,

ináč urazíš jej hrdosť, alebo pozná tvoj plán a iste prepadneš. Jestli konáš obozretne, odpor tvoj ju rozhnevá a tým najľahšie dôjdeš svojho cieľa. Ale nedaj sa sviesť s cesty, buď zdvorilým, o láske nehovor a jestli by sa stala nejaká narážka vyhni sa jej a hovor o veci ľahostajnej. Dobre je vyhnuť sa jej niekoľko dní tak, aby nevedela prečo sa to stalo; pričiní sa poťom ona, aby vzdorovitého muža k sebe prilúdila a zároveň sa do neho zamiluje. Jestli sa nám to podarí, buďme múdri a rozumní, odplaťme jej tou samou mierou, shovárajme sa často s inými ženskými, vysmejme sa jej, buďme chladní, ľahostajní, potom vráťme sa tou samou cestou nazpäť a koketka bude si vážiť viac muža, ktorý ju opustil, než toho, ktorého sama odhodila.

ŽIARLIVÁ ŽENA JAKO MANŽELKA.

"Šťastie len tak chutná, jestli je korenené útrapami".

O žiarlivosti jako chorobe pohovorili sme na druhom mieste tejto knihy (Viď Náruživosti). Lásku žiarlivej ženy získame si veľmi ľahko, jestli roznietime v nej túto vášeň. Z počiatku musíme konať opatrne, aby nepozorovala ničoho a len neskoršie môžeme si dovoliť v jej prítomnosti iným ženštinám sa koriť, ale tak, aby sme to neprehášňali. Povedzme jej, že ju milujeme a že jej chladnosť proti nám bola príčinou nášho korenia sa iným. Žiarlivosť je spojkou lásky; kto nemiluje, nemôže byť žiarlivým. Žiarlivosť je prirodzenou vecou a vznikne v prsiach každého človeka, keď vidí, že osoba, ktorú nadovšetko miluje, venuje svoju priazeň dakomu inému. Avšak žiarlivosť jako choroba je veľmi ťažká a nepríjemná náruživosť na svete.

STARÉ PANNY JAKO MANŽELKY.

"Láska je slepá". (Prísl.)

Čo tu píšeme, týka sa nielen mladíkov ale i dospelejších mužov, ktorých napáda náhla mania manželskej blaženosti. Junák prichádza do spoločnosti. Mnohoráz postretáva sa so starými pannami, ku ktorým musí sa chovať zdvorile a na to ani nepomyslí, žeby také staršie panny myslely na manželstvo. Tu sa milý bratku, veľmi mýliš, lebo mnohé ženštiny, ktoré za mlada boly vyberavé a pyšné, všetko možné učinia, aby sa pod čepec dostaly, obávajúc sa, že zostanú na veky staré panny. Slovo **pani a manželstvo** ich omračuje, dostávajú závrat a voslep vrhajú sa do priepasti. Preto chrániť sa treba takých starých panien, ku ktorým musíme sa chovať vľúdne. Chovajme sa zdvorile, avšak viac úctive a sveríme sa jej, že sme zamilovaní do inej osoby, o ktorej môžeme povedať, že býva v inom meste atď. Ovšem nahnevá sa na nás, ale hneď nám i odpustí. Mnohý mladík oklamal sa tým, že si pojal za manželku starú pannu, v ktorej videl vzor dokonálosti a konečne sa do nej zamiloval alebo si myslel, že je zamilovaný. Hneď po prvom pôrode sostarne taká žena, kdežto muž nachádza sa v plnej sile, pri čom ide mu do zúfania, že bol tak slepý, že si starú pannu pojal za manželku.

VDOVY JAKO MANŽELKY.

Vdova jako sova i v noci vidí.

Kto by si myslel, že vdovy nemajú viac chuti ku manželskému stavu, ten by sa veľmi mýlil; vdovec prosí o ruku ženy a vdova musí čakať kým je

prosená. Netreba sa dať nastrašiť slovami, že vraj tá alebo iná ženská celý svoj život posvätila pamiatke svojho milovaného nebožtíka. Náhle počneš o láske, prebudí sa v nej nový cit a rýchle zapomne na nebožtíka a prilepí sa k živému. Vdovu ľahšie možno získať než dievku, lebo ona má už väčšiu zkúsenosť. Ovšem netúži viac po titule pani a po samostatnosti, poneváč tieto veci zná i má. Sú vdovy vyberavé a sú i také, ktoré sa vydajú sa prvého pytača, s ktorým prídu do styku. Bohaté vdovy často sa vydávajú za mužov, pomocou ktorých chcejú si nadobudnuť vysoké postavenie a titule. Také vdovy považujú svojich manželov za sluhov. Taký muž dostal sa do zlatej klietky a kúpil si zlaté putá. Ale kto sa skutočne zamiluje do vdovy, musí hľadeť, aby sa vdovy samej alebo od jej známych doznal vady a chyby nebožtíka, aby sa takých vád chránil a aby preukazoval jej také cnosti, ktoré ona miluje.

ŽENA A JEJ VPLYVY V SPOLOČENSTVE.

"Dobrá žena je najlepším kamarátom muža."

Od najdávnejších časov možno pozorovať, jak veľký vplyv má žena na rod ľudský. My mužskí nemôžeme sa obísť bez ženy. Už jako dieťa hypnotisuje ona svojim nevinným úsmevom otca a matku; jako mladé dievča pripomína nám ona rozvíjajúci puk ruže; vidíme v nej milovanú, dorastajúcu, budúcu ženu. Či v dome, či v škole, všade zaujíma podpredné miesto následkom jej magnetičného vplyvu, ktorý v potyku s ňou pocítiť musí každý. Neodolateľná sila ženy je láska.

Keď žena dôjde do úplného rozvoju — do veku ženskosti, stane sa kráľovnou svojho kruhu a všetká mládež v tom kruhu hľadí si získať jej priazeň. Tu sa potom začína láska podivná, sobecká, ale za to úprimná, lebo každú pannu len jedon mladík môže dostať za manželku. Mnohorazy je mužský vo svojom potyky so ženou nevrlý, surový, čo sa častejšie stáva, než by treba bolo; ole ona je vtedy skromná, vľúdna a s tým vždy vplýva na muža ku dobrému. Jej povaha je opakom mužskej povahy. Ona stvorila ohnisko rodinné, vyviedla človečenstvo z barbarstva do civilizácie. Žena je kráľovnou duchovnou pri oltáre rodiny; a jestli je ona tam nie, bez jej srdca a vplyvu tie steny, ináče tak vzácneho domu, zdajú sa nám byť chladné a nevľúdne.

Na poli války stretáme ženu jako sestru milosrdenstva, opatrujúcu ranených vojakov; jako ošetrovateľka účinkuje ona vo všetkých nemocniciach, lebo nič nenapomáha vyzdravenie a uspokojenie nemoného tak výhodne, jako osobnosť ženy a jej jemný vliv na silnejšie pohlavie. Žena je zrodená dozorkyňa a opatrovateľka; bez jej osobnosti a vlivu i to najlepšie opatrovanie a šetrenie mužských by nebolo dokonále.

Ženu, jako sestru, ctíme si, chránime ju, plníme jej vôľu, oslavujeme ju, za čo potom očakávame len trochu úprimnosti z jej strany.

Zdôverujme sa jej, vyrozprávajme jej naše tajnosti, milostné pocity, ktoré by sme pred mužským nikdy nevyjavili.

Keď je ona našou vyvolenou, staráme sa odokryť pred ňou naše najlepšie vlastnosti, schopnosť a cnosti, zaistiť si náklonnosť a lásku milovanej devy, ktorej obetovať chceme celý náš život.

A jako manželka? Ktože zná rozlúštiť tajomstvo stavu manželského?

Ona je našim radcom, potecha a celé šťastie nášho žitia. Istá báseň obsahuje nasledovnú otázku: "Čo je domov bez matky?" Ja by som sa radšej spýtal: "Čo je domov bez ženy?",,

Jako matka, je ona stvoriteľka a vybudovateľka ohnísk rodiných, miest, krajín a národov. Magnetičný vplyv ženy prevyšuje všetko rátanie a ocenenie. Nemôže ono byť merané slovami, ani číslicami, len jej čistá láska a oddanosť ku svojim dietkam je mierou jej obetavosti a sebazaprenia. Láska je najväčšia potecha na svete a každý mužský môže byť úplne spokojný len vtedy, keď je obdarený láskou ženy.

Mužský sa má oproti žene vždy skromne chovať. Nesmie urážať jej útlu povahu telom presiaknutým dymom tabáku, alebo liehovinami. Keď je muž pijakom, povinný je opanovať sám seba, v celom smysle slova na úzde držať svoju náruživosť, že by žena mohla na neho hľadeť jako na svojho kráľa, jako takrečeno na vyššiu bytnosť, zároveň ale aby ho mohla považovať za sebe rovného vzhľadom na mravnú čistotu a ctnosť.

Muž by nemal nikdy zabudnúť, že žena je jeho najlepší a najstálejší priateľ. V prípade dajakého nešťastia, nezdaru, alebo úpadku ona spomôže, uľaví vždy viac, než bárskto iný. Jej obetavosť nemá hraníc. Manželstvo je smluva uzavretá pred nebom a svetom. Manžel je povinný prechovávať oproti svojej manželke uznanie, šetrnosť, oddanosť, spolucit a lásku, ktoré odstrániť majú jakékoľvek nedorozumenie medzi nami. Treba dbať o telo a dušu, i o svoju zaviazanosť. S tým si mužský zabezpečí blažené prežívanie v stave manželskom, v hodine smrti ale ostane mu to duševné uspokojenie, že svoju povinnosť verne vykonal.

MANŽELSTVO.

"Dobrá žena pýcha mužova."

Manželský pomer je žiadosťou a prirodzenou potrebou, o ktorej každý zákon prírody hovorí. Nie je dobre žiť mužovi bez ženy a žene bez muža; oba najdú pokoj a pôžitok vo vernom, láskyplnom manželstve. Manželstvo je spojenie dvoch pohlaví tým cieľom, aby plodily deti a udržovaly ľudské pokolenie. Manželstvo sa zakladá na príťažlivosti, na láske, na vernosti a na úcte jedného pohlavia k druhému a preto manželstvo máme považovať nielen ako sobáš, ktorý manželov zákonne sviaže, ale aj láskou. Láska pre ženu je slnkom, pod ktorého vplyvom koná šľachetné činy; láska pre muža je diamantom svietiacim sa na kríži životnej, tohosvetskej kalvárii. Cirkev povýšila manželstvo na sviatosť a v ktoromkoľvek dome považuje sa páska manželstva za posvätnú, tam najdete muža i ženu so šľachetným, dobrým srdcom a s mravným životom. Manžel má milovať len svoju manželku a ona zas len svojho manžela a nikoho iného; tak určil už sám Boh, keď dal Adamovi len jednu ženu a Eve zas len jedneho muža. Kde niet lásky a vernosti, tam manželstvo nemôže byť šťastným. Preto nikto nemá pristupovať k sobášu, kto nepociťuje opravdivej lásky už či je to žena, lebo muž. Kto sa žení alebo vydáva len pre peniaze a bohatstvo, alebo pre iné príčiny, ten vystavuje sa nebezpečiu. Blažený manželský život nedá sa kúpiť za peniaze.

Slobodný človek je len pol mužom a len ženba robí ho celým. Rodina je základom, na ktorom založená je ľudská spoločnosť a civilizácia. Zalo-

XLII. TABUĽKA.



ŠŤASTNÁ MATKA.

ženie si domáceho krbu je prospešné ako pre boháča, tak aj pre chudobného a preto človek môže so ženbou, poťažne s vydajom odkladať, lež nemá čakať, kým jeho sily začínajú slábnuť. Najvyšší stupeň telesnej i duševnej dokonálosti nikdy nemôže byť dosiahnutý bez vstúpenia do stavu manželského v pravom čase, lebo manželský stav činí človeka usadleným, vážnym a privádza ho na cestu vedúcu k jeho cieľu. Manželstvo vzbudzuje samodôveru, povzbudzuje človeka k činnému životu, ku šľachetným činom a k staraniu sa o budúcnosť. Mnohí ľudia za svobodna nikdy nemali centa, ale po vstúpení do stavu manželského začali nadobúdať si majetok. Najvyššou túžbou pre milujúce sa duše je spojenie sa v manželstve.

ĽUDSKÁ POVAHA.

"Pravdivá krása je v jednoduchosti srdca a povahe človeka."

Človek nie je dokonálym ani telesne, ani duševne, ale jeho povinnosťou má byť, aby všetky svoje chyby dľa možnosti premáhal. Plemená a národy majú svoje charakteristiky, rozdielne od iných plemen a tie prechádzajú na ich potomkov. Ale vzdor tomu aj medzi členmi jedného národa sú jednotlivci v mnohom ohľade veľmi rozdieľni. Tento rozdiel medzi jednotlivcami menujeme povahou. Každý človek má svoje prirodzené, telesné i duševné zvláštnosti. To vidíme nielen na barve vlasov, oči a tvári, ale aj na schopnosti a nadaní jednotlivcov. Manželia rozdielnej povahy majú lepšie výhľady na zdravé deti, než manželia jednakej povahy. Pokrevní sosobášení obyčajne nemajú deti alebo keď majú, tak sú potomkovia nezdravistí. Povahy môžeme prirovnať k magnetickej ihle, ktorej jednaké konce odstrkujú sa, kdežto rozličné priťahujú sa vzájomne. Teda rovnakosť povahy môže mať za následok jalovosť, nejednakosť; ale činí životný magnet silnejším. Ktorí manželia sišli sa spolu náhodou a vstúpili do manželstva z lásky, tí sú obyčajne šťatní a plodní. A naopak, manželstvá uzavrené k vôli záujmom, majetkom alebo z nahovárania iných ľudí, bývajú bezdetné a nešťastné.

Ovšem i tu môžu byť výnimky. Hovorieva sa, že zaľúbenci potratia rozum a skutočne mnohí nepokračujú dľa svojho rozumu, ale dľa svojho srdca, ktoré ich tajúplne priťahuje jedného k druhému. Mnohí sú preto nešťastní v manželstve, poneváč oba majú stejnú alebo približne jednakú telesnú sústavu, smýšľanie, vkus, vzdelanie atď. A preto manželia majú byť čím rozdielnejší od seba. Ľudia majú sa miešať — krížovať; na národoch, ktoré sú smiešané, ako ku pr. Amerikáni, vidíme dobré následky miešania sa národov, lebo také miešané národy sú telesne i deševne lepšie vyvinuté.

Povahu, náklonnosť, chúťky atď., deti, v menšej-väčšej miere dedia od svojich rodičov. Mnohí ľudia sú hodní súcitu, lebo rodia sa s chybami, za ktoré oni nie sú zodpovednými. Rodičia, ktorí mali obľubu v pijatike, plodia obyčajne blbé deti. Deti zdravých rodičov sú zdravé a rozumné. Medzi deťmi jedných rodičov nachádzame deti rozličnej povahy. Jedno je milé, úprimné a druhé je neprívetivé; jedno rozumné, múdre, druhé hlúpe atď. Tieto rozdielne povahy detí závisia od toho, v akom duševnom a telesnom stave nachádzali sa rodičia, keď dieťa splodili a zvlášte v akom stave bola matka počas tehotnosti. Povaha má velký vplyv na blaženosť manže-





OBRAZ 368. OBRAZ 369.
I povaha i odvaha.

lov a ich potomstvo. Pre oboch manželov je zlé, keď sú jednakej povahy. Život ľahostajných ľudí stane sa skoro mrtvým bez všetkého rozrušenia. Flegmatickí, tlstí, tichí ľudia pomaly myslia, pomaly sa rušajú a žijú bez ráznosti, úfnosti, odvážlivosti atď. A preto ľahostajní a flegmatickí ľudia mali by sa ženiť s ohnivými, plnokrvnými ženami, ktorých životné výkony sú rýchlejšie a ktoré majú rýchlejšie kolujúcu a bohatšiu krv. Sanguinickí (ohniví) ľudia ľahko sa nahnevajú, majú pri mnoho nádejí, rýchlo žijú, rýchlo myslia a jednajú a jestli ich povaha nesiaha vyšše miery, sú zdraví a tešia sa životu. A naopak, jestli ich povaha presahuje istú mieru, stanú sa nervosnými a duševne podliehajú zádumčivosti atď. Takí ľudia mali by si brať za ženy tiché, neohnivé ženy. Príkladom toho sú zločinci, ktorí stali sa dobrými manželami a otcami.

POHLAVNÉ CHOROBY A MANŽELSTVO.

"Keby poznanie pohlavnej zdržanlivosti do najširších kruhov vniklo, potom hriech, nemoc a starosti by prestaly." (Mazdaznan.)

O zkazonosných, chronických chorobách v manželstve vyslovili sa mocným a varovným hlasom lekárski sociologovia. Jeden z týchto lekárov Dr. Cazalis píše jako nasleduje:

"Mladé dievky, ktoré sa vydaly veľmi zdravé, onedlho onemocnely chorobou na pohľad veľmi nepatrnou, ktorou ich "obdaril" ich manžel. A hľa, z tej zdánlive nepatrnej choroby, vyvinulo sa boľastné, nebezpečné zapálenie vnútorných pohlavných ústrojov, — nemoce, ktoré zmenily im život v boľasť a útrapy, zapríčinily neplodnosť, hlbokú melancholiu (zádumčivosť) a nezriedka i predčasnú smrť mladej ženy. A všetko to vinou rozpustlého, ľahkomyselného a vyžilého muža. Preč s falošným ostýchaním, preč s nemiestnou pruderiou, preč s hanblivosťou tam, kde ide o život celej rodiny, o celý vek ľudský."

Niektorí ľudia sú toho náhľadu, že kapavka je nie škodnou nemocou a že žena nemá žiadneho vlivu na celkový stav tela a na progenitúru (potom-

stvo). Naopak, následky kapavky sú tie nemoce, pred ktorými Dr. Cazalis ženy varuje a ktoré sú pre manželstvo veľmi zhubné. Dľa doktorov Neisera, Janovského a Zeissla usadzujú sa škodlivé zárodky (gonokokky) kapavky nielen v pohlavných ústrojoch a v ich súsedstve, ale ohrožujú i iné vzdialené ústroje, články, srdce, cievy, spôsobujú neplodnosť mužov i žien a sú príčinami degenerovaného potomstva. Dr. Schaut tvrdí, že kapavka je príčinou 2-3 bezdetných manželstiev. Je to fakt, že vitalita (životná sila) detí riadi sa legitimitou (zákonitosťou). Nemanželská matka nemôže pečlive plod svoj donosiť, k útrapám duševným druží sa tu obyčajne nutnosť pracovať ťažko i fysicky, nemôže taká matka narodené dieťa ošetrovať tak, jako matka zákonitá a preto i úmrtnosť nemanželských detí je pomerne vyššia, než detí manželských. Výživa dieťaťa v materinskom živote je nedostatočná alebo neprimeraná a následkom toho kladú sa vývoju životnej sily do cesty prekážky, ktoré majú niekedy v zápätí vrodenú slabosť, zakrnelosť telesnú alebo duševnú u nemanželského dieťaťa. Okolie, zamestnanie otca alebo matky majú tiež vliv na zdravie a životnosť dieťaťa. Ženy na dedinách majú silnejšie deti než ženy-matky mestské.

Najväčšou, najstrašnejšou nákazou v manželstve je syphilis. Manžel novým syphilisom nakazený zhubí i svoju družku života a naopak. Vrodený syphilis náleží k najosudnejším odkazom rodičov, hubiacím potomstvo, vývoj síl atď. Syphilis je príčinou všetkých možných porúch telesných i duševných, je to veľmi nákazlivá, zdlhavá a zákerná nemoc celková. Treťostupňová forma syphilisu (v mieche, modzgu a inde) môže náhle rozvrátiť celú rodinu a zničiť telesne i duševne otca alebo matku. Dedičnosť syphilisu je dokázaná a príznaky tejto nemoce vyskytujú sa u decka už v materinskom živote. Otcov syphilis je častejší, ale matkin je zhubnejší. Syphilističný muž môže sa skorej ženiť, než syphilističná žena vydať. O dedičnosti dalo by sa písať veľmi mnoho, avšak pre laika bolo by to zbytočné. Končím moje pojednávanie veršom českého básnika Vl. Houdka:

Pár soudruhů, v jichž krvi pilnou práci
zahájil jed — jed nejněžnější v Žití.
Toť učitelky Smrti bledí žáci
se tiše učí, bezbolestně hníti.

A krokem vrávoravým bledý muž
pokrytý hnisavými ranami
s korunou Venušinou v žlutém čele. . .

"Jsem synem otrávných objetí. . .
Však štítem proti lásce nestalo
se vědomí mé zhoubné otravy.
Ta zárodkem už prolne v lůně matky
a zničí krev, jež nejčistší má býti."

(V pavučinách nervů.)

PREČO SA DEVČATÁ NEVYDÁVAJÚ?

"Simplex veri sigillum". (Jednoduchosť je odznak pravdy.)

Znamenitá spisovateľka talianska, M. Serraová, píše v časopise "Giorno" o tomto predmete. Zaznačuje, že v mnohých krajoch Talianska s roka na rok ubúda sňatkov, a že mladí ľudia vždy viac oduševňujú sa za slobodný stav. Kto je vina? Dievčatá samé — odpovedá Serraová; tvoria si o manželstve také bludné a falošné pochopy, že vzbudzujú v každom rozumnom človeku útrpný úsmev. O šťastí manželskom majú podivné náhľady, myslia, že to je šťastie, keď muž svoju ženu stále ako nadzemského tvora zbožňuje, keď jej prináša tie najväčšie obete, a jej, ako idolu, ochotný je všetky poklady sveta položiť k nohám. Ak majú veľké veno, má mať ich budúci aspoň dvakrát lebo trikrát toľko; ak majú obstojné veno, hľadajú ovšem bohatého muža; ak majú málo alebo nič, vtedy nie sú ich nároky o nič skromnejšie, než aby mužskí k vôli nim samým si ich vzali a cenia sa ovšem tak vysoko, že muž, keď i živú náklonnosť pre nich chová, prekvapeno ustúpi a v láske ochladne. Či jesto také dievča, ktoré úprimne samé sebe povie: "Nechcem byť svojmu mužovi žiadnou nadzemskou kráľovnou, ale vernou družkou; nechcem sa stať "Šialene milovaná", ale chcem svojmu mužovi v dobrých i zlých dobách zostať priateľkou?" Áno, áno, na šťastie sú ešte také dievčatá, a sú to tie, ktoré sa vydávajú, — vraví Serraová. Ostatné zostanú staré panny, alebo aby sa predsa len dostaly pod čepiec, vydajú sa neskôr za hockoho a pri týchto sňatkoch, rozumie sa, ani o láske ani o šťastí nemôže byť reči.



OBRAZ 370.
Jednoduchá ženská.

ÄSTETIKA V DOMÁCNOSTI.

"Kto haní telo, haní i dušu."

Muž je ochrancom a radcom svojej ženy. Žena je svojmu mužovi najlepším kamarátom. Láska tvorí najpevnejší základ pre budúcnosť oboch manželov. Poneváč žena je najlepšou priateľkou svojho muža, musí a má byť tak samo jedinou jeho milenkou a to nielen v mladom ale i v starom veku. Žiadna žena nemá zabudnuť pravidlá domácej ästetiky, ktoré tu zkrátka podávame:

1) Najvyššia úcta pred sebou samou, je **cudnosť**. To značí, že žena smie a má hovoriť i o tých najtajnejších záležitostiach so svojim manželom; ona smie a má kedykoľvek a jakékoľvek svojmu manželovi svoje najtajnejšie myšlienky, svoje najosobitejšie túhy vyjaviť. Žena smie a má sa i telesne svojmu mužovi kdekoľvek a jakokoľvek ukázať a jemu sa oddať, — ale musí vedeť "JAKO", musí vedeť jak ďaleko smie sa pustiť a jakým spôsobom smie svoje náklonnosti i svoje vášne použiť, aby to nebolo ani arrogantné ani márnomyselné. Arroganciou a márnomyselnosťou by sa pred nim snižovala prípadne by ho od seba i odvrátila.

2) Žena má sa svojmu mužovi ľúbiť, — už aj šatením. To ovšem ne-

značí, že snáď žena môže ľúbiť len nádherou šiat. Nie. I tie najprostejšie šaty, jestli sú čisté, nepotrhané a vkusne sriadené, vábia oko mužovo; muž vidí v tom dobré vlastnosti svojej ženy. Šaty nemajú byť mnohobarevné; hlavná vec je, aby dobre boly ušité a pekne, vkusne stály na tele. Dobrý muž nekontroluje dobrú ženu a neráta jak mnoho peňazí vydala na šaty a ženy, ktoré vedia dľa pomerov vydávať peniaze, ľahko môžu zo zárobku mužovho vydať na šaty bez toho, aby musely dlhy narobiť alebo peniaze k tomu cieľu vypožičiavať.

3) Čistota tela, šiat, domácnosti a — duše. Telesná čistota budí i čistotu duševnú. Ku čistote druží sa sviežosť a čerstvosť; kde je čisto, tam je tiež sviežo, čerstvo a — milo. Kto by ku príkladu neznal čistotu, čerstvosť a sviežosť príjemného chladu, ba tak rečeno vône čerstvého, čistého prádla, ktorým telo osviežuje? Dopustíte mi, že to nie je len pravým pôžitkom čisto telesným, ktorý tak príjemne telo osviežuje, — cíti to i duša. Žena má sa často kúpať, mydlom umývať, aby mohla zachrániť čistotou tela proti všetkým zápachom, aby už priamym spôsobením sviežosti, čistoty a pekným výzorom vábila svojho muža k sebe, aby mu ani v mysli nenapadlo zanechať čistú domácnosť a válať sa po krčmách ako to sa mnohoráz stáva. Muž musí byť upútaný vnútorným, čistým a sviežim rázom vlastnej domácnosti.

Zaiste i muž musí sa podobne chovať ako žena, jestli nechce, aby sa jej nezneľúbil a neznechutil.

4) Náležité využitkovanie pohlavného obcovania manželov. Je zaiste veľmi ťažko o tomto predmete hovoriť, ešte ťažšie písať a najťažšie je v tejto veci rozumne radiť. Celá táto záležitosť je vlastne najdôvernejším, najtesnejším stykom muža a ženy; je veľmi ťažko vymedziť mieru, kde hlavnú rollu hrajú pudy a city. Každá výstrednosť škodí a nikdy nemá človek podľahnuť slepe a bez rozumu svojej vášni. Rozum bol vždy dobrou radou a najhorším vášniam zakročí i tu tak, aby zlatá, stredná cesta v tejto záležitosti bola zachovaná.

5) Povinnosťou každej ženy je to, aby ako dobrá duša domácnosti, mužovi tú domácnosť upravila čo najvábnejšie, čo najmilejšie a najradost-



OBRAZ 371.

Muž a žena majú vo všetkom súhlasiť.

nejšie. Práve tak, ako sa jednoducho šatí, práve tak musí vedeť jednoducho, výživne, lacno a dľa možnosti dobre variť a mužovi hotové jedlo predložiť. Ženy, nezapomínajte dobre zhotovené jedlá pekne a vkusne dať na stôl. Mnohí si to nemôžu ani pochopiť, ako to pôsobí, keď si človek môže zasadnuť k čistému stolu trebárs i v menšej, ba i v tej najchudobnejšej domácnosti so servitkou v ruke. Ba napomíname vás milé čitateľky, aby ste nejedly mäso ku príkladu hneď z pece bez toho, aby ste si nesadli ku stolu. Dobre zhotovené jedlo má sa dobre užiť; to budí chuť, uspokojuje žalúdok, rozradosťňuje myseľ a uspokojuje vlastnú márnomyselnosť pomyslením, že vaše žalúdkové záležitosti sú náležite a poriadne opatrné práve tak, ako všade inde vo všetkých "lepších" rodinách. To každého uspokojuje a nebudí žiadosť za inými, bohatšími domácnosťami a jedálňami a k iným falošným túham a žiadosťam. Žalúdok je najlepším teplomerom dobrej, riadne vedenj domácnosti.

VÝCHOVA V RODINE.

"Matka poskytuje dieťaťu v rodine teplo a otec svetlo."

Dobrý príklad otca, matky je najlepším učiteľom, lebo uči bez jazyka. Dobrá rada má svoju cenu; avšak bez dobrého príkladu má malý vliv. Skutky sa napodobňuje a naopak, najpeknejšie slová zostanú nepovšimnuté. Príklad, ktorý dáva človek svojim chovaním i vo veciach zdánlive nepatrných, je vážny, lebo stále sa dotýka samého života druhých ľudí a nezostáva bez vlivu na vývin povahy. Povaha rodičov stále sa opakuje v deťoch. I tá najnepatrnejšia vec môže tým spôsobom pôsobiť na vývin povahy človeka a stať sa rozhodnou pre jeho celú budúcnosť. Mravný stav náš závisí na mravnosti okolia, v ktorom žijeme a vliv rodičov stálym príkladom poskytovaný deťom je tak silný, že najsprávnejšia zásada vychovateľská rodičov bude zaiste zdokonalením samých seba pred svojimi deťmi. Dobrý skutok, alebo slovo žije ďalej, trebrás by sme nevideli hneď účinok jeho, avšak ani zlý nezaniká. Každý človek účinkuje príkladom svojim na druhých, dobre alebo zle. Žiadna bytosť nestojí úplne osamotená na tom svete. Prítomnosť rastie z minulosti a príkladov, ktoré sú zachované po naších rodičoch a predkoch, stále majú mohutný vliv na nás, naproti tomu my so svojimi skutkami prispievame ku tvoreniu sa podmienok a povahy budúcnosti. V tom práve spočíva veľká zodpovednosť dobrej výchovy nového potomstva. Špatné príklady, slabosť vôle rodičov sú osudnými výchove detskej. Niektorí rodičia neobetujú sa dosť svojim deťom a tak sa zdá, že nemajú času, aby sa s deťmi zaoberali. Dnes namiesto toho, aby sme sa starali o výchovu detí, staráme sa o otázky sociálne, materiálne, strannícke a politické.

A predsa rodina má práve v dnešných pomeroch zvlášte vysoký výchovný význam, poneváč vzdoruje všetkým týmto "moderným" prúdom, súc bezpečným útulkom samostatných úsudkov a názoru vlastných túžob a osobitného presvedčenia. Rodičia majú vychovávať svoje deti tak, aby poctive a svedomite plnily zákony prírody, aby poznaly právo, pravdu, spravedlivosť a lásku nielen k sebe, ale i k svojmu blížnemu a potom nastanú dobré časy i budúcej generácii; ale keď mládež tie city a cnostri ztratí, potom beda je naším deťom beda celému potomstvu nášmu v budúcej spoločnosti.

DNES A ČI ZAJTRA?

"Šťastný je ten, kto robí iných šťastnými."

"Obyčajne ztratíme toľko času a energie, pripravujúc sa užiť života, že sa k tomu vôbec ani nedostaneme", hovorí Dr. Frank Crane. "Sme ako chlapec, ktorý rozbehnul sa ku skoku a utekal tak ďaleko, že nemohol už skočiť. Sme ako lakomec, ktorý honí sa za peňazmi, aby mohol ich na starosť užívať a aby v svojom 50. roku stal sa neodvislým a užíval dary sveta, a potom v 49. roku života svojho — zomre a zanechá celý majetok druhému."

Nechcem tým hovoriť, "jedzte, pite a veselte sa, lebo kto vie či do zajtra dožijete". Netvrdím, aby človek prevádzal marnotratný život a rozhadzoval ťažko zarobený groš. Ale to tvrdím, že každý človek mal by byť uspokojený s každodenným životom. Každý deň mali by sme dačo docieliť; každý deň mal by byť pre nás kúsok neba.

U mnohých z nás "dnes" je vždy jakýmsi horečným priechodom, — niečím, čo sme prešli. Žijeme od zajtrá k zajtru s radosťou, ale s jakýmsi druhým siahaním po radosti, v očakávaní radosti. Všetko naše dobro zdá sa byť v budúcnosti. O minulosti, radi sme, že sa minula. Prítomnosti potom chceme sa zbaviť tak rýchle, ako len možno. Všetko odkladáme na budúcnosť.

Ale zastavme sa trochu! Zaumieňme si, že dajakým spôsobom vložíme v "dnes" a nie v "zajtrá" niečo skutočného uspokojenia, niečo lásky, niečo múdrosti, niečo odpočinku, niečo radosti. Možno že nedožijeme do zajtrá a preto mali by sme žiť každý deň tak, aby sme ho dajakým spôsobom dokončili, aby sme mohli konečne povedať, keď nám druhý deň nadíde, že sme aspoň niečo urobili.

Na prvom mieste pamätajme, že najcennejšia vec v živote ktorá nás neustále osladzuje, na ktorú s najväčšou radosťou vspomíname a na ktorú neradi zapomíname je čistá láska.

Preto nenechajme uplynuť ani jedného dňa, aby sme dakomu dakedy, dakde, dajakým spôsobom lásku neprejavili. Môže to byť snáď náš spolupracovník, ktorého ráme radi; neodkladajme s tým, jestli môžeme mu podať dobré slovo; — to ho rozveselí a poteší. Môže to byť i naša dcéruška. My prichodíme domov unavení, mrzutí a bujnosť nášho dievčatka nás trápi, nahnevá. Ale počkajme—zastavme sa trochu a rozmýšľajme; to milé dievčatko môžeme ztratiť každú minútu a keď aj nezomre, jednak ju ztratíme — vydá sa a zanechá nás. Preto nehnevajme sa na veselé dievča, neodkladajme preukázanie mu lásky, venujme sa na pár minút, pobavme, potešme sa s ním, aby malo po nás pamiatku keď sa s ním rozlúčime. Môže to byť naša manželka, ktorá neustále pracuje s nami. Potešme ju, venujme jej trochu času, polaskajme, pobozkajme ju rozveseľme sa s ňou, lebo každá ženská bez výnimky je rada, keď vidí, že muž jej zná oceniť jej prácu a to jej dáva vytrvalosť k budúcnosti. Neodložme lásku na zajtra; je to poklad, ktorý tým lepšie rastie, čím viac z neho bereme. Preto nebuďme skúpi, rozdávajme lásku, rozhadzujme ju a zajtra bude jej viac než dnes. Môže to byť naša stará maminka. Jestli ju vidíme sedeť v kútiku, venujme jej nejaký okamih a potešme ju. Jestli je od nás vzdialená, napíšme jej pár riadkov aby sa s tým potešila.

Nezanedbávajme v prospešnom poučovaní sa. Každý človek mal by mať po ruke dobré knihy, do ktorých by sa vždy, v prázdnych chvíľach ponoril. Žiadny modzog nemal by zostať celý deň bez lámania nejakej zauzlenej veci. Premýšľajme dajakú chvíľku každý deň nad vecou vážnou. Nezanedbávajme telocvik, nezanedbávajme krásno v prírode a budeme žiť. Trochu lásky, trochu hry, trochu učenia, trochu pohybu, trochu krásy a trochu premýšľania o prírode a dosť práce, činí človeka šťastným. Tak prežitý deň je sám život a keby sme zomreli dnes večer, môžeme povedať, že sme žili.

(Venkov.)

BEZDETNÉ MANŽELSTVÁ.

Ako sú pozemské majetky nerovno rozdelené medzi ľuďmi, tak je to aj s deťmi. Jední sa trápia, že nemajú čím živiť a šatiť svoje deti, iní zas vysielajú svoje modlitby k nebu, aby mali deti. Pravda je, že bezdetnosť činí mnohých manželov nešťastnými. Mnohé ženy by daly všetko na svete za dieťa, aj ich mužovia boli by blaženejšími. Lež z roka na rok márne čakajú na "proroka". V mnohých prípadoch môžu sa splniť túžby manželov, ale lekár musí vedeť všetky tajnosti ženy i muža, jestli ich chce zdarne liečiť, lebo mužovia sú práve tak často jaloví, ako aj ženy. Teda netreba chybu svaľovať len na ženu, kým nie ste istí, že ktorí z manželov je chybný. Neplodnosť môže byť zavinená dákou nákazlivou chorobou, ktorá zničila plodnosť. Niektoré ženy sú jalové z tej príčiny, že nemajú vyvinuté pohlavné ústroje. Lež najčastejšie býva chybný materník. Jestli muž trpel na choroby krve, jeho manželka utratí tri lebo štyri deti pri predčasnom pôrode, ale potom môže dieťa vynosiť. Ale mnoho je žien, ktoré trpia na pohlavné choroby, ktoré dostaly následkom neopatrnosti a ktoré môžu byť vyliečené. Náležitou liečbou môže byť tomu odpomôženo. Teda nech žiadna žena nezúfa, kým nezná pravú príčinu svojej neplodnosti. Mnohé ženy majú také choroby, že len láskou oblázneni mužovia môžu si ich pojať za manželky, ale rozumní ľudia veru nie!

Keby dievky v takomto páde svoj stav nezatajovaly, bolo by menej nešťastných životov na svete, lebo muž mesto toho, aby mal manželku a pomocnicu, má chorú osobu na krku. Peniaze vyhadzujú sa na lieky, ale márne. V mnohých zase pádoch mladí ľudia si len namýšľajú, že trpia a dobrý lekár im ľahko dopomôže k úplnému zdraviu. Takto pochodia nešťastné manželstvá, a nešťastné manželstvo škodí nielen manželom na zdraví, ale má vplyv aj na dietky. A koľko je ženských, ktoré nemôžu milovať ani ctiť, lež svoj zármutok a trápenie držia v tajnosti, aby nepošpinily dobré meno svojej rodiny. Taký stav kazí nervy žien a privádza ich do predčasného hrobu. A keď z takého manželstva splodené je dieťa, toto ubožiatko príde na svet mizerné s nezdravou telesnou sústavou a snáď nikdy nikdy vo svojom živote nenajde opradivého šťastia a veselosti.

Úprimnosť a otvorenosť medzi manželmi je tiež veľmi potrebnou k šťastnému manželstvu. Manželia majú znať vzájomne svoje chyby.

Manželský život zaiste odhalí chyby manželovi, potom nasleduje zklamanie; láska ochladne a manželia sú nešťastní.

Žiarlivosť je protivou úprimnosti. Ona sa zakladá na neúprimnosti a nedôvere. Žiarlivosť ruší pokoj duše a nikto by si ju nemal pripustiť k sebe. Preč so žiarlivosťou, lebo ona pôsobí daromne duševné muky a často vedie k strašným zločinom.

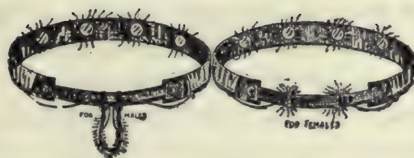
ŽENA V NAJLEPŠÍCH ROKOCH.

Pod týmto názvom píše Adela Schrieberová vo "Frauenzeitungu": Veľmi sa zmenily názory o tom, kedy je vlastne žena v najlepších rokoch. Od tej chvíle, keď viac a viac cení sa u ženy nielen jej mladosť a zovňajšia roztomilosť, keď nezkúsenosť a naivnosť nie sú viac najvyššími ideálmi ženy, od toho času rozšírila sa hranica mladosti ženskej: zralá, vtipná, rozumná žena, ktorá je schopná svojim povolaním, svojou prácou vydobyť si istého postavenia, nehádže sa viac do starého železa, keď aj dlhšie zostane nevydatou; aj matky nachádzajú pôsobište a sféru záujmov, ktoré ďaleko presahujú dom a detskú izbu. Tým ale zostávajú naše ženy a dcéry skutočne mladšie, nepotrebujú už násilnej pretvárky, neroztrpčujú sa, ako predčasne do kúta odstavené staré panny, neodkvetajú už čo predčasne za matróny označené manželky. S prekvapením pozorovali, že menovite v kruhoch takých, v ktorých vedú ženy čulý, pracovitý a i duševne vzrušený život, mnohé zo ženských zdajú sa mladšími než mužskí v tom istom veku, v 35—40 rokoch majú v sebe viac mladosti, pružnosti a pohyblivosti; veľmi často badať, že práve v manželstvách, v ktorých je muž mladší (a takýchto sňatkov stále pribúda) nevideť toho nepomeru v rokoch, ale že oba manželia poskytujú celkom harmonický obraz. Tak má pre ženu teraz slovo "mladosť" úplne iný význam. Zaujímavá je anketa, ktorú usporiadal švédsky ženský časopis; väčšina opýtaných na otázku, ktoré roky sú najlepšie, neudala roky prvej mladosti, lež roky zralosti medzi 30. a 40. rokom. Najlepšou dobou pre ženu je tá, keď je dosť mladou, aby bola krásnou a dosť starou, aby chápala priateľstvo; celkom mladá žena nemôže byť dobrou priateľkou, nie je k tomu dosť rozumnou a dosť shovievavou. Iná mienka bola: "Myslím, že žena má najlepší vek medzi 30. a 40. rokmi, lebo už má zkúsenosti, ktoré ju robia dobrosrdečnou, chápavou a súcitnou." Alebo: "Najkrajší čas je ten, keď žena má ľahké srdce, ale už aj úplného porozumenia pre vážnosť života."

XXIII. KNIHA.

Choroby mužského pohlavia

a ich liečenie.



OBRAZ 371. A.

PODVOD V LIEČNICTVE S PÁSAMI.

"Všetko zkúste, čo dobré, toho sa držte." (I. Tes. 5, 21.)

PODVOD V LIEČNÍCTVE.

"Príroda lieči, doktor radí."

Jedon chýrny anglický spisovateľ raz povedal, že "Veľká Britannia má bezmála 60 millionov obyvateľov — zväčša bláznov." V tom istom smysle vyslovil sa i jedon všeobecne známy Amerikán o svojich spolurodákoch: "Každú minútu sa narodí nový blázon." Len si pomyslite, každá minúta prinesie na svet o jedneho viac takých bláznov, ktorí chcú byť ošudení.

Keď ti zlodej ukradne peniaze, policia sa pustí za ním, chytia ho a vymerajú mu pokutu, jakú si pre krádež zaslúžil. Avšak v tejto krajine je celý húf takých kriminalistov, ktorí v tom presvedčení, že stoja pod ochranou zákona, nielen že okrádajú tisíce ľudí o milliony dollárov, ale vo veľmi mnohých prípadoch i o život. Títo zbojníci sú isté triedy šarlatánov, takzvaných professorov a "divotvorných doktorov", ktorí sa vyhlasujú za špecialistov v liečení pohlavných chorôb, ztratenej mužkosti a oslabnutej životnej sily. Jedine Boh zná, za koľko trápenia a zarmútku sú títo krvolační vampýri zodpovední.

Každú minútu sa narodí nový blázon. Na tej bláznivej ľahkovernosti a nevedomosti ľudí založili tí šarlatáni a medickí fakíri svoju prekvitajúcu prácu. Jedon taký "zázračný doktor" udajne pol milliona dollárov vydal za predošlý rok len na ohlašovanie svojho liečenia pomocou nových vynálezov a prístrojov; ba v svojej opovážlivosti tak ďaleko sa pustil, že ohlašoval, že vynašiel elektrické oko, ktoré vidí cez telo. Tento klamár bol povstavený pred súd a sedí teraz v žalári.

Viacerí šarlatáni v New VYorku tiež pomáhali nemocným (z peňazí), až konečne Ujko Sam sa ích zaujal a poslal ich do väzenia. A to je práve najlepšie miesto pre nich.

Nedávno zase jedon arci-humbugár obnovil v novej podobe ten starý podvod "vynahradenie životnej sily skrze elektrinu", ohlašujúc, že má jakúsi električnú vodu, alebo dačo takého, do ktorej namáča údy pacienta a tie že majú vsiahnuť do seba tú "životadajnú tekutinu".

Máme celé množstvo takzvaných X-Ray inštitútov, kde — tak ti vampýri oznamujú — môžeš byť vyliečený z bárščoho (z peňazí celkom istotne).

Vynalezenie rádiumu zavdalo príležitosť na povstanie rôznych rádiumových podvodov z ktorých každý má byť v stave vyliečiť bársakú nemoc, počnúc od otlakov až po besnotu. A tak to ide ďalej, jedon klam za druhým.

Len si pomyslime, jaké obrovské peniaze sú každoročne vyhodené na týchto všeliakých ošustov, od ktorých tie nešťastné obete rozkoše očakávajú prinavrátenie svojej sily a mužskosti. Tie peniaze by bezmála vyplatily národný dlh Spojených Štátov. A či títo professori dakedy spomôžu? Nikdy! Ba práve naopak, škodia nekonečne.

Blázni sedajú na lep rok za rokom, probujú jedon klamársky liek za druhým, až naposledy chladný hrob urobí konec ich trápeniu.

Nikto nemyslí na vraždu pri pohrabe takého nešťastníka; každý je presvedčený, že to bolo Božie nariadenie. Ale kto je zodpovedný za tú vraždu?

No. 844,573. PATENTED FEB. 19. 1907

R. WINGREN
ELECTRIC BELT
APPLICATION FILED OCT 6 [illegible]

Fig. 1

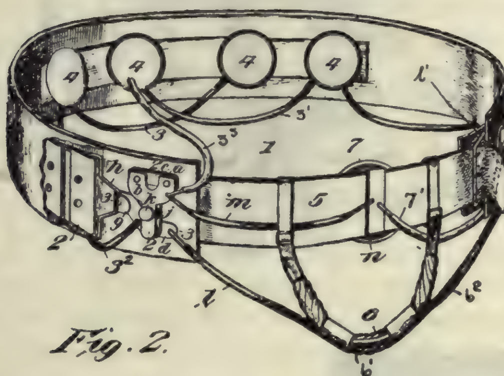


Fig. 2.

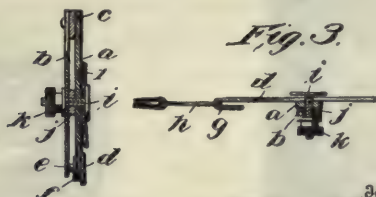
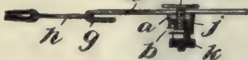


Fig. 3.



Witnesses

Inventor
Richard Wingren.
by
Attorney

OBRAZ 372.

Pás, za ktorý šarlatáni rátali od 25 do 50 dollárov.

Tí šarlatáni, drahý čitateľu, tí čudotvorní lekári, ktorí ho dostali do rúk, ktorí ho orabovali nielen o peniaze, ale i o život.

Nemíňaj stá dollárov na šarlatánov. Never im. Vždy si vyber dobrého lekára. Jestli pôjdeš do daktorého takzv. inštitútu nemysli si, že sú to tam všetko samí lekári, poneváč tomu nie je tak. Obyčajne je tam jedon, alebo na daktorom mieste sú dvaja z tých lekárských ošustov, ostatní ale sú tvojí milí (?) krajania, ktorí pomáhajú kradnúť tvoje ťažko zarobené peniaze a sú obyčajne dobre platení za to, že ťa klamú.

Nekupuj žadon eletrický pás. Nekupuj žiadon takzvaný "životný eleksír". Nestrachuj sa; pridržaj sa zákonov prírody a budeš šťastný.

BUDOVA POHLAVNÝCH ÚSTROJOV MUŽSKÝCH A ICH ČINNOSTI.

"Rady by ti každý dal, ale nie pomoci."

Prv než by sme o chorobách mužských ústrojov pohlavných pojednávali, pohovoríme zkrátka o budove pohlavných orgánov mužských a o ich činnosti.

Pod mužskými ústrojmi pohlavnými rozumieme žľazy semenné, čiže vaj-



OBRAZ 373.



OBRAZ 374.



OBRAZ 375.

OBRAZY 373—375 znázorňujú rôzne formy pásov, ktorými šarlatáni lieča pohlavne chorých z — peňazí.

cia alebo varlatá, chámovody alebo semenovody, semenné mechúriky alebo miešky a konečne mužský úd. Tie ústroje určujú pohlavný ráz človeka. Ako pečeňa tvorí žlč, ľadvienky odlučujú moč od krvi, tak aj vajcia pracujú ustavične, aby tvorily semeno. Ako ženské vaječníky, tak i mužské vajcia konajú svoju prácu až vo veku dospelosti, vyjmúc ten fakt, že vaječníky tratia svoju silu vo veku zmeny života a vajcia môžu zadržať svoje sily neurčite. Vajcia pozostávajú z tepien, žíl, čuvov a z množstva malých ciev, semenom preplnených. Tie cievočky spolu sa srážajú a tým srážaním tvoria jedon prievod, tak zvaný semenovod, čiže chámovod, cez ktorý ide semeno do močovodu. Vajcia sú podlhovasté žľazy ležiace vedľa seba vo vajcovom šúrku (miešku) a sú hlavným orgánom mužských ústrojov pohlavných. Ľavé vajco leží trochu nižšie než pravé a obe sú uzavrené v tuhej, niekoľkonásobnej blane. Každé vajce pozostáva z pravdivého vajca a z nadvajca. Pravdivé vajce má plocho stisknutú podobu a obsahuje mnoho chámových, mnohonásobne vyvinutých sa prieduchov a nadvajce prilieha ku zadnému okraju varlat a prijíma do

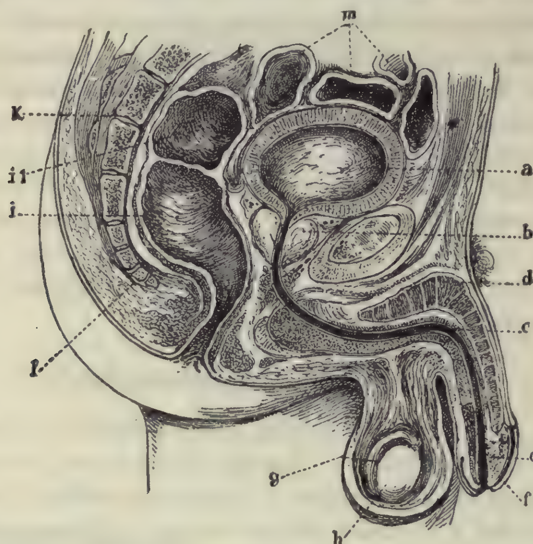
seba vývody prechádzajúce bezprostredne do semenovodu. Vo vnútri chámových prieduchov sú buňky, z ktorých vyvíjajú sa vlákienka chámové (spermatozoa) a ktoré, jestli vniknú do ženského vajíčka, oplodia ho v tom okamžiku, ked' sa semeno spojí s vajíčkom. Tieto vlákienka chámové pozostávajú z hlavičky, tela a z biďíkovitého chvostika. Kým je semeno čerstvé a živé, vykonáva veľmi živý, vlnitý pohyb, ktorý sa dá sledovať pod drobnohľadom. Tento pohyb je veľmi dôležitý pri oplodzovaniu, lebo mužské semeno putuje týmto spôsobom takrečeno naproti ženskému vajíčku, aby ho oplodilo, kdežto bez tejto pohyblivosti a rýchlosti zväčšia by prv zahynulo, než by sa bolo postretlo so ženským vajíčkom.

CHÁMOVODY (SEMENOVODY).

Chámovody sú cesty (podobné ku močovodom), po ktorých ide semeno z "pracovne" do "skladišťa". Semeno formuje sa vo vajciach, z tadeto ide cez vajcovody po boku mechúra a okolo jeho zadnej časti, vstupujúc do semenného mechúrika a ztadiaľto do močovodu. Chámovody sú umiestnené v semennej šnúre, obsahujúcej krvné cievy a nervy, ťahajú sa k vajciam a tak tiež i z vajec vychádzajú. Vyvíjajú sa priamo z úzkeho konca nadvajca, ktorého vývod prechádza prosto do chámovodu a ťahá sa nahor do dutiny brušnej. Tu oddeľuje sa chámovod od semennej šnúry a ťahá sa ku zadnej strane močového mechúra a prilieha na dne mechúra ku vnútornej strane príslušného mechúrika semenného. Mimo mechúrika spojené sú semenovody s močovou trubicou, takže semeno, ktoré je v semennom mechúriku, môže vždy ztadiaľto postupovať ku močovej trubici, ktorá u mužských je zároveň dopravnou cestou moču i priechodom, ktorým prúdi semeno von.

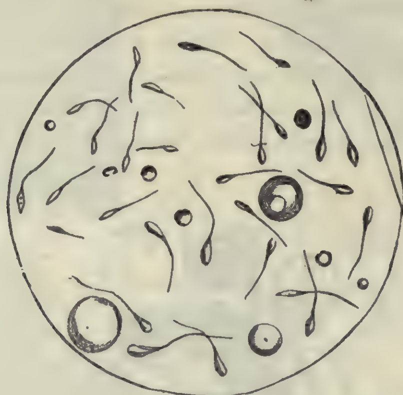


OBRAZ 376.
Vševedúci doktor, ktorý vyliečil milliony ľudí z — peňazí.



Pohlavné ústroje mužské.

a) močový mechúr; b) predstojná žľaza; c) močová rúrka; d) hubovité telieska; e) úd; f) predkožka; g) šúrok (mešec); h) vajce; i) tračník; k) križová kosť; l) kostrč (hák); m) črevné kľučky.



OBRAZ 378.
Chámové vlákienka (Semeno—Spermatozoa).

SEMENNÉ MECHÚRIKY.

Semenné mechúriky podobajú sa dvom plochým mieškom; ležia pri dne močového mechúra za predstojnou žlazou medzi močovým mechúrom a konečníkom. Obsahujú dutinu rozdelenú na mnohé komory, v ktorých semeno akosi dozrieva a stáva sa spôsobilým ku oplodneniu.

Spomenieme ešte o dvoch žlazách; sú to Cowperové žlazy a žlaza predstojná (prostata).

Cowperové žlazy sú dve okrúhle telieska, veľké ako hrach a priliehajú ku dolnej stene počiatku močovej trubice. Ich vymiešky vylievajú sa do trubici močovej.

Žlaza predstojná (prostate gland) podobá sa gaštanu, objíma skoro

úplne hrdlo močového mechúra a prvú časť močovej trubice, do ktorej vlieva svoju belavú tekutinu cez dvanásť až do pätnásť otvorov. Obe žlazy udržujú cestu pre semeno vlhkou a klzavou. Žlaza predstojná koná pri istých chorobách veľkú úlohu; poprvé: pri kapačke celá žlaza hnisá a tým spôsobuje nemocnému veľké boľasti a podruhé tým, že v pokročilom veku vyvíjajú sa niekedy chronické zapálenia predstojnej žlazy, ktoré môžu vyvolať značné neporiadky a ťažkosti pri močení, poneváč žlaza celá sa zväčší a stojí v ceste výtoku moča.

ÚD.

Úd pozostáva z množstva krvných ciev, skladá sa z troch hubovitých telies a slúži k tomu, aby zaviedol semeno hlboko do ženských ústrojov pohlavných. V dolnej časti úda nachodí sa močová trubica. Dve hubovité telesá sú súmerné a vychádzajú z vetvy sedácej kosti a priliehajú k sebe tak· že môžu sa považovať za jeden celok. Tretia časť alebo teleso objíma močovú trubicu a tvorí na zadku tak zvanú cibuľu cibeľovú, ktorú môžeme nahmatať na hrádzi a prednú časť tohoto telesa hubovitého tvorí kúželovitý žaľud', cez ktorý vyteká moč a semeno. Na žalude nachádza sa predkožka, ktorá v detskom veku dokonále pokrýva žaľud a u dospelých je zatiahnutá, takže veľká časť žaľudu je viditeľná. Poneváč mnohoráz, najmä v lete, robí sa pod predkožkou syrovitá, biela látka, ktorá niekedy veľmi smrdí a môže zaviniť zapálenie, je ťak zvané obrezávanie predkožky starým zdravotným zvykom, ktorý už za Mojžiša za náboženský zákon bol prijatý a ktorému židia podnes podrobujú sa. Obrezaním predkožky mnohým chorobám mohlo sa predísť. Také obrezanie v terajšom čase môže sa previesť bez bôľu.

CHOROBY MUŽSKÝCH ÚSTROJOV POHLAVNÝCH.

A teraz obráťme sa k chorobám mužských ústrojov pohlavných. Tu musíme pripomenuť, že o tak zvaných venerických chorobách pojednávať budeme v nasledujúcej kapitole· poneváč venerické nemoce nie sú výhradne choroby mužského pohlavia, ale napádajú aj ženské pohlavie.

PORANENIE ÚDA.

Poranenie úda vyskytuje sa najviac u ťažko pracujúcich ľudí následkom úrazov, pri zasypaní atď'., tak isto u duševne chorých ľudí, ktorí, hnaní pudom, usilujú sa zohaviť, aby si takým spôsobom spôsobili poranenie úda, alebo iných častí tela. Ďalej stáva sa poranenie u detí pri hraní, drôtom, kameňom alebo inými predmetami. Poranenie úda žiadajú také isté šetrenie, ako sme to boli opísali pri liečení iných rán. Hlavná vec je, aby poranený mal odpočinok a aby poranená časť bola vyššia než iné časti tela, lebo krv má o mnoho ľahší odtok pri vyššej polohe než jestli poranená časť vysí dolu. Ostatné liečenie viď' pri liečení rán.

ZAPÁLENIE ŽALUDU.

Ačpráve zapálenie žaludu vyskytuje sa zväčša v prvom týždni kapačky (Tripper), postretávame sa s tou nemocou i mimo kapačky, menovite u ta-

kých ľudí, ktorých predkožka je príliš dlhá. Veľký vliv má na tie zapálenia osobná čistota človeka. Ľudia, ktorí sa držia v čistote, nie sú tak často tejto nemoci vystavení, jako ľudia nečistí. Obyčajne predkožka počas zapálenia veľmi opuchne a z úda tečie žlto-biela materia, ktorá prádlo človeka týmto výtokom veľmi zašpiní. Jestli je predkožka úzka, vtedy zapálenie je horšie, lebo hnis nemôže vyjsť von a zastaví sa za predkožkou. Jestli zapálenie žaluda zapríčinilo sa následkom nejakej inej pohlavnej choroby, ako ku príkladu šankrom· tak trpenie je veľké, lebo choroba prenáša sa týmto hnisom na nové a nové miesta, následkom čoho vznikajú nové vredy. Počas tejto nemoce horúčka opanuje človeka, na čo nasleduje ztrata chuti k jedlu, všeobecná malátnosť, slabosť, atď., ktoré sú vždy s horúčkou spojené. Jestli sa rýchlou pomocou proti tomuto zapáleniu nezakročí, môžu nastať iné onemocnenia, ba i snet (brand).

Liečenie:—1) Jestli ide o samostatné od iných chorôb nezáležajúce zapálenie, postačí jestli vymývame niekoľko ráz denne miešok predkožky disinfekčnou tekutinou a potom utreme časti na sucho a posypeme práškom disinfekčným (Viď Protihnilobné prostriedky).

2) Jestli k zapáleniu žaluda pridruží sa phimosa, to jest napuchnutie predkožky, takže koža nemôže byť stiahnutá z hlávky, vtedy potrebné je vystriekať miesta pod predkožkou a úd viac ráz denne močiť v disinfekčnej tekutine a držať sa v čistote.

3) Jestli by sa phimosa takým spôsobom neztratila· tak na každý pád potrebná je operácia predkožky, čo len dobrý ranhojič môže uskutočniť.

KUKĽA PREDNÁ (PHIMOSIS).

Jestli je predkožka úzka a dlhá a jej otvor je malý, takže koža na hlávke nemôže byť celkom do zadu stiahnutá, taký stav menujeme **prednou kukľou** (phimosis). Ačpráve tá nemoc je zväčša vrodená a pozorujeme ju často už u malých chlapcov, ktorí pri močení boľastne kričia a plačú — vzniká kukľa v pozdejšom veku následkom zapálenia predkožky alebo kapačky. Ten stav je nielen nepríjemný a mrzutý, ale i nebezpečný, lebo zamedzí čistotu a môže zapríčiniť iné nemoce jako ku príkladu rôzne zapálenia, alebo kameň môže sa formovať práve tak, ako v močovom mechúre, následkom čoho opuchnutie môže byť tak veľké, že ani moč, ani semeno nemôže z úda vyjsť von.

Liečenie:—1) Úplná čistota. Močiť úd v disinfekčnej tekutine a vystriekovať tou istou tekutinou pod kožkou viacráz denne.

2) Jestli chceme si rýchle pomôcť, najlepšie urobíme· jestli navštívime dobrého ranhojiča (surgeon), ktorý predkožku prereže, alebo odreže, čo sa robí bez boľasti, jestli sme sa obrátili na pravdivého lekára.

KUKĽA ZADNÁ — ŠPANIELSKY GOLIER.
(Paraphimosis.)

Jestli sa predkožka na hlavičke stiahla celkom za hlávku úda, takže sa nazpät stiahnuť nedá a zostáva za hlávkou akoby gumovou šnúrou bola pripevnená, ten stav menujeme španielskym golierom (Paraphimosis). Príči-

nami tohto stavu môžu byť samoprznenie, prudké obcovanie alebo zapálenie následkom iných nemocí.

Liečenie:—1) Rozmiešame dve lyžky horkej soli (Epsom salt) v jednom pintu studenej vody a v tomto roztoku močíme úd mnohoráz denne, po vymočení utrieme úd a namastíme zachvátené miesta rulikovou masťou (Belladonna ointment), čo máme striedave robiť (raz močenie v roztoku a raz mastenie masťou).

2) Poneváč zanedbaním môže nastúpiť snet (brand), preto v ťažkých prípadoch treba sa hneď obrátiť na spoľahlivého ranhojiča, ktorému mnohoráz podarí sa aby nemocnému ochránil úd. Spisovateľ tejto knihy videl na svoje oči, že po zanedbaní paraphimosi nastúpila snet (hniloba veľká — brand) a človek, — ačpráve robilo sa k jeho zachráneniu stále od 8-ej hodiny rana do 4-ej popoludní — utratil úd. Ten nešťastný človek bol len asi 29-ročný a mal v starom kraji ženu i deti, ktoré nikdy viac videť nechce. Jeho nemoc povstala následkom veľkého samoprznenia.

ZAPÁLENIE VAJEC — (ORCHITIS).

Zapálenie vajec môže sa vyskytnuť následkom úrazov pri práci, pri jazde na koni, pri telocviku a zväčša následkom kapačky (Tripper).

Príznaky:—Vajcia dostávajú červenú barvu, sú veľmi citlivé, lepkasté, blyštiace, zapálené a veľmi napuchnú. Človek pociťuje pálčivú boľasť v trubici až po brucho. Pri správnom liečení náhle zapálenie prejde, ale v iných prípadoch, kde ide o infekčné zárodky, ako ku príkladu pri kapačke, môže nastať hniloba vajec a následkom toho neschopnosť oplodzovacia (impotencia). Sú i také prípady, že zapálenie trvá za dlhý čas a ačpráve v týchto prípadoch boľasti zmiznú, predsa vajcia zostávajú i na ďalej zväčšené.

Liečenie:—1) Pri menších prípadoch, jestli nemocný môže ešte chodiť, má sa nosiť miešok, tak zvaný suspensorium, pomocou ktorého vajcia sa ľahko ale pevne podviažu. V horších pádoch nemocný má si ľahnuť do postele a pokojne v nej ostať. Prikladať treba studené obkladky na zapálené vajce jedon za druhým tak, aby obkladok vždy bol studený a vlhký. Takým spôsobom zapálenie upustí a nemocný za tri do päť dní sa vylieči. Ešte i po ukončení zapálenia dobre je nosiť suspensorium. (Viď obrazy 500, 501 a 502).

2) Pri chronickom zapálení nadvajca (Epididymitis) dobre je natierať šúrok jodovou masťou (Iodide ointment). Sú prípady, že zväčšenie vajec ostáva a tvrdne. Takým nemocným radíme, aby sa o to celkom nestarali a o to ani nedbali; zväčša sa stáva, že také zatvrdnutie po niekoľkých mesiacoch samé prejde; ale jestli nemocný deň pri dňu ohmatáva vajce, či sa zatvrdnutie menší alebo nie, vyvinie sa v ňom neurasthenia, ktorá by ho potom horšie trápila, než pozostalá tvrdosť vajca. Poslúchajte teda, čo vám radíme a zašporíte si času, strachu i peňazí.

NÁDORY VARLAT.

Rakovina a tuberkulosa varlat nie je žiadnou zriedkavosťou. Ide tu z časti o samostatné novotvary, z časti o zavlečenú chorobu zhubných novo-



OBRAZY 500, 501 a 502. Suspensoria (miešky).
OBRAZY 503, 504, 505, 515 a 516 rôzne striekačky pre ženy.
OBRAZY 508, 512 a 520. Nosné striekačky.
OBRAZY 506, 507. Inhalere.
OBRAZ 513. Gumová špondia na umývanie tela.
OBRAZ 510, 514. Protektor na prsia.
OBRAZ 517. Nožnice na strihanie vlasov.
OBRAZ 518. Pumpka na vypumpovanie mlieka z prsí.
OBRAZ 519, 521. Britva a remeň na ostrenie britvy.
OBRAZ 521. Punčocha na podviazanie rozšírených žíl.

tvarov iných ústrojov. Rakovina a tuberkulosa varlat prejavujú sa silným zapuchnutím varlat a hrbolovitým nádorom. Liečiť tieto choroby možno len tým, že ranlekár odstráni ochorelé vajce.

Hovoriac o nádoroch spomeneme ešte jednu veľmi zaujímavú nemoc tak zvanú slonovinu (elenphantiasis), ktorá vyskytuje sa najčastejšie na spodnom hnáte a záleží v silnom spuchnutí a zbujení kože, zvláště podkožného tkaniva. Spomíname tú nemoc preto, lebo často prechodí z hnátu na pohlavné ústroje, tak u mužských jako aj u žien. U mužských napáda šúrok, ktorý

sa obyčajne ohromne zväčšuje. Nemocní tou chorobou zastihnutí sú veľmi nešťastní a poľutovania hodní.

Je ešte iný nádor šúrka, ktorý nie je tak zhubný a ktorý vyskytuje sa u ľudí pracujúcich s dehťom, parafínom a podobnými látkami. Je to tak zv. kominársky rak, ktorý sa vyvíja po malých poraneniach kože v podobe malých uzlíkov. Tu je radno, aby čím skôr uzlíky boly pomocou operácie odstránené, lebo, ačpráve nejde tu o pravého raka, choroba mohla by pokračovať a prejsť i na varlatá.

ROZŠÍRENIE ŽÍL CHÁMOVÉHO POVRÁZKA A ŠÚRKA.

(Varicocele.)

Táto choroba vyskytuje sa často u junákov a u mužov v najlepšom veku. Rozšírené žily možno zvonku nahmatať a videť. Príznaky sú zpočiatku tak nepatrné, že nemocní ani netušia, že trpia; ale pomaly pozorujú obyčajne nepríjemný pocit ťahu na okolici slabín, spojený s menšími alebo väčšími boľasťmi. Tá nemoc vyvíja sa bez výnimky na ľavej strane. Príčiny toho zvláštneho zjavu s určitosťou neznáme. Rozšírenie žíl, čo sa následkov týka, je nie chorobou nebezpečnou, ale nesmieme ju ľahko vážiť a síce preto, poneváč tá choroba pôsobí skoro vždy na duševný stav chorého a vyvoláva u neho úzkostlivé pocity, strach pred rakovinou a starosť o pohlavnú schopnosť.

Liečenie:—1) Poneváč vieme, že podkladom tejto choroby je zastavenie krve, preto starajme sa odstrániť všetko, čo by mohlo poškodiť odtoku venósnej krve; varujme sa každého pohlavného dráždenia, častého obcovania pohlavného, zvlášte zácpy a mechanického podráždenia, aku ku príkladu jazdy na koni, bicyklu atď.

2) Dobre je nosiť mešec na vajcia (Suspensory); večer studené obklady alebo obklady liečivé.

3) Konečne spomneme ešte jedon istý prostriedok a tým prostriedkom je to: Prečítajte si článok pod záhlavím "Bezzákladná obava" a pokračujte tak, ako sme to tam opísali, poneváč jako pri mnohých chorobách, tak aj pri tej, najväčším nešťastím je obava a síce bezzákladná obava.

ZVÄČŠENIE PREDSTOJNEJ ŽĽAZY (PROSTATA).

Predstojná žľaza vystavená je rôznym chorobám, z ktorých niektoré sú i boľastné i nebezpečné a bezmála všetky sú ťažko liečitelné. Stáva sa veľmi často, že predstojná žľaza opuchne — zväčší sa; to zväčšenie je veľmi dôležitá nemoc, poneváč tým spojená je prekážka voľného močenia, ktorá môže sa stať osudnou. Zväčšenie môže zastihnuť jednotlivé časti predstojnej ľazy alebo i celú žľazu spolu s jej blanou, ktorá ju futruje. V niektorých prípadoch tá pôvodne malá žľaza vzriastla tak, že dosiahla veľkosti pästi, ba niekedy i presahovala túto veľkosť.

Prvé príznaky tejto nemoce vyskytujú sa v neporiadkoch pri močení. Nemocný diví sa tomu, že je nútený častejšie šťať a že musí i v noci preto opustiť posteľ, aby sa vyšťal. Z počiatku si to nemocný ani nevšimne, mysliac, že to pochodí od prechladnutia čriev; ale nezadlho spozoruje, že pri

močení musí sa veľmi siliť, kým sa moč objaví a ešte i po šťaní odchádza moč, keď sa domnieva, že je s močom hotový. Zväčša močenie je spojené s veľkými boľasťmi a nemocný musí sa napred skloniť, lebo na jednom boku sedeť a veľmi sa siliť, kým sa moč objaví v podobe tenkého papršleku. Podobným spôsobom môže sa stať i tok semena boľastným alebo úplne nemožným.

Najdôležitejší následok je stavenie a rozklad moču; tým potom môžu nastať najrôznejšie príznaky podráždenia vo všetkých ústrojoch močových. Buď nastane hnisavé zapálenie mechúra alebo ľadvín, ktoré môže prejsť i na súsedné orgány, — buď otvorí sa boliak, niekedy i rakovina v ľadvinách alebo i v samej predstojnej žľaze, — buď nastane značné krvácanie, ktoré nemocného veľmi soslabí. Na konci spomeneme ešte jeden druh zväčšenia predstojnej žľazy, ktorý vyskytuje sa v mladšom veku, je to chronické zapálenie predstojnej žľazy, ktoré obyčajne vyskytuje sa po kapačkách dobre nevyliečených.

Liečenie:—1) Pri ťažšom zväčšení predstojnej žľazy nemocný má ležať horeznačky a si vlhké obklady prikladať tak, aby obkladok pokryl celú časť od vajec až po riť. Obklady majú byť horúce a často zameňované.

2) Nemocný má brať teplé, sedáce kúpele a počas kúpania nech pije nejaký čas na moč ženúci (Viď "Prostriedky močopudné") a starať sa, aby stolica bola pravidelná.

3) Zavolať svedomitého, spoľahlivého lekára a poprosiť ho, aby massíroval žľazu každý deň raz asi za tri minúty, čo sa robí tak, že lekár vopchá prst do konečníka a massíruje (natiera) predstojnú žľazu. Že čo to znamená massírovanie tejto predstojnej žľazy, vysvetlím vám jedným príkladom: J. K., 28-ročný robotník, pracujúci vo Fordovej fabrike v Detroit, Mich., náhle ochorel. Cekári ustálili, že trpí na zväčšenie predstojnej žľazy a liečili ho rôznymi liekami, elektrinou atď., ale nemohli mu pomôcť. Konečne priviezli ho v automobilu do sanatáriuma a hneď počalo sa mu pomáhať massážou cez konečník. Massírovanie trvalo pol hodiny, po čom nemocný také obľahčenie pocítil, že bez každej pomoci sám vyšiel za sanitáriuma ku automobilu a hovoril, že to musel sa stať zázrak. Po dvatýždnovom liečení natoľko vyzdravel, že mohol ísť do práce. (Poznámka: Massírovanie musí sa previesť lekárom, ktorý sa veci rozumie, ináč mohlo by sa viac škody než dobra narobiť.)

CHÁMOTOK — SEMENOTOK.

Účelom pohlavného pudu a obcovania je plodenie potomstva a udržovanie pokolenia. Obcovanie mužských so ženskými pozostáva z toho, že pri veľkom rozčulení nervov, modzgu a pohlavných ústrojov vyleje sa semeno, ktoré tvorí sa z najcenejších súčiastok ľudského tela. Často sa stáva, že semeno počas hlbokého spánku v noci samé od sebe sa vyleje; tento stav menujeme chámotokom — semenotokom alebo polúciou. Tento výtok semena je celkom normálny, prirodzený a vyskytuje sa zväčša u ľudí, ktorí sa pohlavného aktu zdržujú a často takéto výlevy ani nezbadáme. Ale polúcie môžu sa stať i chorobnými a síce vtedy, keď sa príliš často opakujú a keď zanechávajú po sebe stopy na zdraví človeka; vtedy obrátime svoju pozor-

nosť na výlevy, poneváč zlé následky tratenia semena začíname badať. Normálne, prirodzené polúcie nezanechávajú po sebe alebo žiadnych stôp, alebo zanechávajú akýsi pocit uľahčenia a naopak, polúcie chorobné zanechávajú po sebe pocit telesnej i duševnej slabosti. Ačpráve ľudia majú rozličné silné telesné sústavy, takže jednému viac, druhému menej škodí semenotok, predsa možno tvrdiť vo všeobecnosti, že málo je takých ľudí, ktorí by zniesli väčšiu ztratu semena bez uškodenia a že keď semenotok opakuje sa za ďaľší čas, každý týždeň, alebo keď konečne za jednu noc objaví sa niekoľkoráz, že je to veľmi zlý príznak. Rozviňovanie sa pohlavných čiastok, tvorenie sa semena a všetky zmeny tela stoja v úzkom súvise, takže zneužívanie jednej časti celú harmoniu tela pretrhne a na celú sústavu má škodlivý vplyv. V takomto stave má človek v noci časté výlevy semena, ktoré sa niekedy udávajú aj pri šťaní alebo počas konania veľkej potreby. Pred tým myslelo sa, že takéto ztraty semena zapríčiňujú neschopnosť ku pohlavnému obcovaniu, ale tak sa zdá, že tá domnienka je nesprávna, lebo ten semenotok vyskytuje sa veľmi často u mužov, ktorí sú a zastávajú úplne schopní pohlavného styku.

Príčiny:—Príčinami polúcie môžu byť nervové neporiadky, neurasthenia, choroby pohlavných ústrojov, zvlášte chronické zapálenie zadnej časti močovej trubice a vystriekajúcich priechodov, kapačkou zapríčinených; ďalšími príčinami sú súženie močovej trubice, zapálenie semenných mieškov, zapálenie predstojnej žľazy (prostrata) a žaludu, kameň v mechúre atď. Avšak hlavnou príčinou semenotoku je samoprznenie alebo onania, o ktorej pohovoríme v nasledujúcom článku. Hovorí sa, že i zácpa (tvrdá stolica) a zapálenie vajec môžu mať za následok výlevy semena.

Príznaky:—Nemocný chodí skrčený, vlečie sa; črevá sú nečinné; trávenie a zažívanie pokrmu deje sa pomaly; z úst vychodí smradľavý dych, ktorý stáva sa stále ťažším; tvár nemocného je bľadá a koža vyrážkami pokrytá; ústa rozšíria; oči ztratia lesk a pod nimi možno videť podkovy; nemocný je smutný, zronený a často plače; jeho zrak je slabý a pamäť zatemnelá; jeho rozum nie je schopný k náležitej činnosti, jeho telo sa trasie; nešťastník je bojazlivý, bojí sa iným do očí pozreť a vyhýba sa pohľadu ženy. Rano cíti sa vysileným; hlava ho bolieva, v ušiach mu hučí, semeno mu vyteká bez všetkej vášne a konečne nastáva všeobecná slabosť.

Liečenie:—1) Každý nemocný nech si prečíta články pod záhlavím "Bezzákladná obava" a "Podvod v liečnictve". Nevydávajte vaše ťažko zarobené peniaze na pekne ohlašované lieky. Nedávajte sa do rúk kadejakých šarlatánov, zlodejov, professorov, ktorí sa chvália v novinách a ktorí vás len z kešene vyliečia. Nebojte sa; nečítajte malé brošúrky a obežníky, v ktorých opísané sú tajné lieky a tajní lekári, neverte im, lebo liečenie zväčša záleží od vás samých, k čomu musíte mať silnú vôľu.

2) Zanechajte navždy hriešny život. Chránte sa prílišných námah i duševných i telesných; užívajte silný ale nie dráždiaci pokrm; nemoralné knihy vyhoďte von.

3) Jestli podkladom nemoce je nejaký miestny neduh, ku príkladu zapálenie predstojnej žľazy (prostata) po kapačke atď., vtedy treba liečiť túto základnú nemoc, — tým zlepšujeme zároveň celkový stav i neduhy, ktoré znikly z choroby základnej. V ťažších prípadoch treba sa poradiť

lekára, ale len takého, ktorý je čestný a ku ktorému má nemocný úplnú dôveru.

SAMOPRZNENIE — ONANIA.

Samoprznenie je veľmi rozšírené zlo a jeho následky sú strašné. Samoprznenie oddávajúci sa chlapec tisne sa do náručia telesnej i duševnej záhuby. Slabosť, bľadosť, zapadnuté oči a pod nimi modré podkovy, malý vzrast, samotárstvo, smútok, — to sú viditelné ohlášky samoprznenia. Keď sa v chlapcovi prebudí mužkosť, vtedy je vášeň pohlavná najväčšia. K samoprzneniu privádza mladých ľudí dospievanie pohlavných údov, zlá spoločnosť, poslúchanie oplzlých, nemravných rečí, hriešne pohľady a nemravné obrazy, samota a neporiadny život. Samoprznenie ničí všetkú duševnú i telesnú silu práve v tom čase, kedy je ona najviac potrebnú k rozvoju mladíka. Najsmutnejšie následky má samoprznenie na tých, ktorí hriechy páchali v mladom veku, keď ešte neboli dorastlí. Mladík ľahkomyselne znivočí tie sily, ktoré príroda určila k jeho telesnému vývinu. Jeho vzrast je zastavený, jeho vývin svalov, sily a smelosti je prekážaný, barva jeho tváre je bľadá a pokrytá pupencami, svaly sú mäkké, slabé ako fľaky, telo je shrbené, vysilené, plecia tisnú sa do predu, chodenie je nie isté, ako by za sebou nohy vláčil. Onanista dostáva veľkú chuť k jedlu a jie ako vlk, akoby už i sama príroda chcela, aby sa ztratená látka dákym spôsobom vynahradila, ale to nič nepomáha, — nič nejde na osoh. Neskoršie chuť k jedlu sa ztratí a následkom toho nastáva všeobecná slabosť; nešťastník stáva sa ťažkomyselným, zadumaným, blbým, smutným, duch vymre pre radosť, cnosť a šľachetnosť. Pozdnejšie nastáva bôľ v krížoch, bezcitnosť, silné otrasenie nervov, ztrata pamäti, lebo i modzog je zachvátený, pri čom krv sa valí do modzgu, myseľ je nie čistá, energia slabá, takže nemocný nie je schopný k žiadnej duševnej práci, ťažko chápe, sluch a zrak slabne, všetko sa mu protiví, zlé sny ho napádajú, kričí v spaní, v lete nemôže sniesť horúčosť a v zime zimu, jedným slovom, onanista je poľutovania hodným stvorením na tomto svete. Pravda, že každý nemocný netrpí na to všetko, čo som tu opísal, ale každý jeden následok sám o sebe je tak strašný, že každý nešťastník mal by tento zlý zvyk na skutku zanechať.

Liečenie:—Predovšetkým treba hneď, raz navždy, zanechať tento hriešny nemravný zvyk. Ďalej radím každému, aby si prečítal články písané pod zahlavím "Bezzákladná obava" a "Podvod v liečnictve". Aby sa nemocný zotavil, musí celkom znovu začať žiť a spôsob života úplne zmeniť. Musí mať telesnú i duševnú zábavu, šľachetnejšiu, čistejšiu. Všetky nemravnosti všetky oplzlé myšlienky musí si z hlavy vyhodiť, zlej spoločnosti sa chrániť, pracovať, zdržovať vecmi. V jedení má sa zadržať miernosť, pokrm má by dobrý, zážívný, ale priveľmi korenených pokrmov treba sa chrániť. Žalúdok nikdy nemá byť preplnený. Telo má sa držať v čistote. Tri kúpele týždenne a komu je to nemožno, nech sa na celom tele denne dobre poumýva a telo suchou handrou alebo ručníkom vydrhne. Nemocný má sa pohybovať na čerstvom vzduchu koľko len môže a nech sa varuje od všetkých mastičkárov a professorov, ktorí ohlašujú sa ako čudotvorci sveta, predávajúcich pásy a iné "frasové kariky". Takzvané elektrické kríže, pásy, obrúčky, ktoré

sú do samých nebies vychválené v cirkulároch a v obežníkoch, ako čudá novoveku, sú nič iné, než lotrovské, zbojnícke humbugy, za ktoré úbohý, nevedomý nešťastník vydáva peniaze bez toho, aby niečo vedel o nich. Je to klam, lebo žiadon pás neobsahuje vôbec žiadnej elektriny a preto ani nemôže chorobu liečiť. **Žiadne lieky vám tu nepomôžu.**

POHLAVNÁ NESCHOPNOSŤ — SLABOSŤ.

Jestli mužský ztratil svoju pohlavnú (mužskú) silu a nie je schopný k obcovaniu so ženou, taký stav menuje sa **pohlavnou neschopnosťou, mužskou slabosťou** alebo **impotenciou.** V mnohých pádoch poriadne žijúci mladí ľudia si len namýšľajú, že trpia na mužskú slabosť; iní môžu takúto slabosť zdediť alebo môže byť príčinou slabosti to, že pohlavné ústroje nie sú dobre vyvinuté. Zdá sa, že táto nemoc v posledných rokoch sa veľmi vyvinula; svedčia o tom stále četnejšie bezdetné rodiny. Iste môžeme tvrdiť, že nemierne obcovanie pohlavné, prílišná ztrata mužského semena a samoprznenie sú hlavnými príčinami pohlavnej neschopnosti, lebo spôsobujú rozlíčné neporiadky v telesnej i duševnej sústave. Mladí ľudia nevedú mierny život a nedržia na úzde svoje vášne, rozsievajú svoje drahé semeno ľahkomyselne po burdeloch, po kútoch, kde ich nikto nevidí a následkom toho hriechu je to, že keď sa oženili, stydia sa svôjho hriechu, áno niekedy plačú jako malé deti, lebo ačpráve chceli by vyhoveť svojej vášni, chceli by uspokojiť svoju manželku, ale semeno im predčasne vystrekne, oheň v nich zhasne a nemôžu dosiahnuť svoj cieľ.

Liečenie:—1) Prečítajte si články pod záhlavím "Bezzákladná obava" a "Podvod v liečnictve". Nekupujte žiadne lieky ani od lekára, ani od mastičkára, ani od juhásov a bačov lebo lieky proti mužskej slabosti sú len lepom a keď takému zlodejovi, lekárovi alebo professorovi, ktorý sa vychvaľuje v novinách, že vám za desať alebo desať ráz desať dollárov pomôcť môže, sadnete na lep, podrží vás v svojej sieti — v saku tak dlho, kým z vás posledný groš nevytiahne a zatým vysmeje sa vám, že našiel blázna, ktorý sa jeho "liečeniu" (?) podrobil.

2) Jediná správna cesta liečenia impotencie je, sveriť sa lekárovi, — takému lekárovi, ktorému môžeme dôverovať; hanbu treba odhodiť a verne a pravdive vyznať lekárovi všetko. V mnohých prípadoch postačí posilenie sebadôvery, úprava výživy a telesná i duševná práca, šetrenie pohlavného ústroja alebo ďalšie odlúčenie od manželky, po čom často impotencia úplne zmizne. Mnohí stali sa šťastnými otcami rodiny len preto, poneváč poslúchali dobré rady dobrého lekára, áno mnohí chceli si život odobrať a lekár laskavosťou presvedčil ich, že môžu byť vyliečení a že v krátkom čase môžu sa stať otcami, čo sa v skutku aj stalo. Nižšie podávame niekoľko receptov dobre známych lekárov, ktoré môžete si dať pripraviť v lekárni:

3) Dr. Barthalow predpisuje:

Tinct. Sanguinariae	3 drachms
Extr. Stillingiae	5 drachms

M. Sig. 15 do 20 kvapiek vo vode tri razy denne.

4) Professor Da Costa odporúča:

Extr. Cannabis Indicae	7½ grains
Extr. Nucis Vomicae	7½ grains
Extr. Ergotae Aquosi	1 drachm

For 30 pills. Užite jednu pilulku ráno a jednu večer.

5) Ktorí tratia semeno nech si dajú urobiť tieto pilulky:

Auri et Sodii Chloridi	1 grain
Sodii Arsenitis	½ grain
Barii Chloridi	4 grains
Extr. Nucis Vomicae	12 grains
Extr. Cannabis Indicae	6 grains

For 24 pills. Jednu pilulku tri razy denne po jedení.

6) Každý večer umývajte si pohlavné časti studenou vodou. Pokrm má byť silný, záživný a stolica pravidelná. Pohybovať sa na čerstvom povetrí; poslať ženu na dva alebo štyri týždne ku rodine a slabosť zmizne.

PRETRHNUTIE — PRUH.

Pretrhnutie alebo pruh je vysunutie sa daktorého orgánu tela z jeho prázdniny. Ačpráve pretrhnutie môže napadnuť rôzne časti tela, v tomto článku opíšeme pretrhnutie daktorej časti brušného obsahu. Obsah brucha podlieha veľmi prudkému tlaku brušných svalov a bránice. Jestli na daktorom mieste brušná stena nie je dostatočne silná, aby mohla vzdorovať tlaku, vtedy časť brušných vnútorností pretladí sa cez toto slabé miesto a utvorí sa pruhová nabehlina. Pruhy rozdelené sú na dva druhy: **zmenšiteľný alebo nezmenšiteľný. Zmenšiteľný pruh** je taký stav, že pruhový nádor s jeho obsahom, črevami možno zatlačiť nazad do brucha. Tohto druhu sú zväčša všetky pruhy, ktoré obyčajne podopreté sú pásmi. Pás drží nazad pruh v pravom mieste brucha, ale nie je v stave vyliečiť ho. (Sú výnimky pri malých deťoch.)

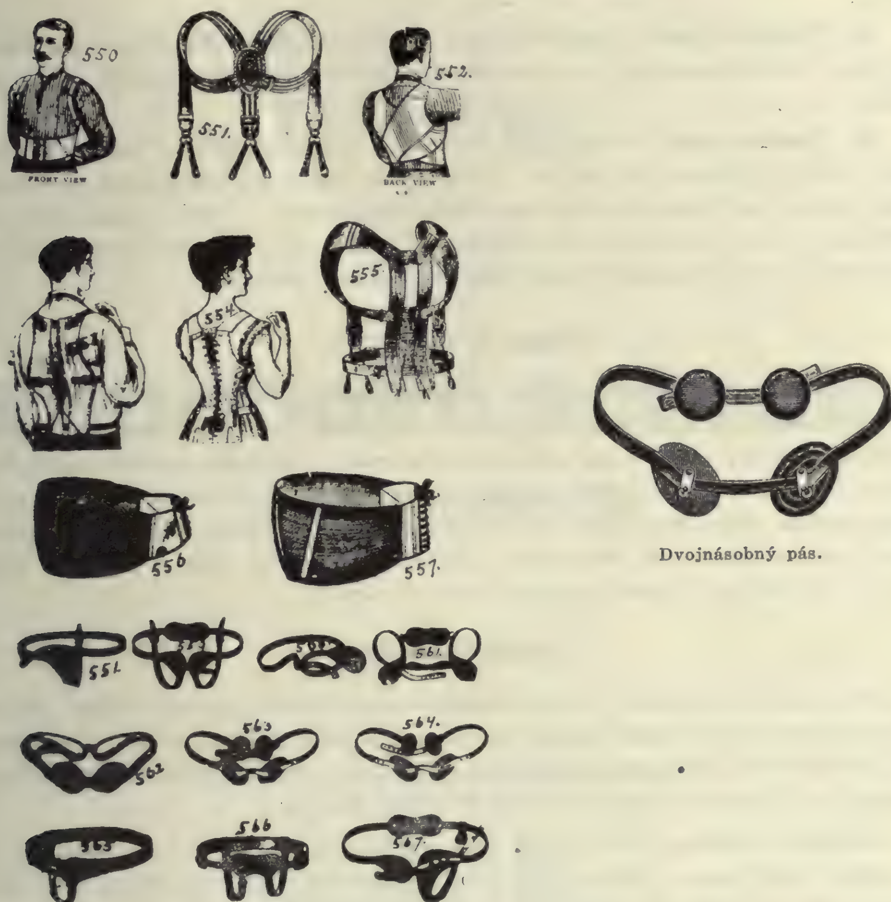
Nezmenšiteľný pruh menuje sa vtedy, keď vrecko a jeho obsah žiadnym spôsobom nemôžu byť zatlačené nazad do brucha; môže byť čiastočne alebo úplne nezmenšiteľný. Ten stav nastáva vtedy, keď utvorily sa prírastky alebo keď vyšlé črevo je tak veľké, že ho nemožno zmenšiť alebo zatlačiť nazad. Príčiny pruhu sú mnohé; najväčšou príčinou je zanedbalosť nosenia pásu; druhé, nosenie zle priliehajúceho pásu, ktorý len čiastočne zadržuje pretrhnutie; tretie, sú daktoré druhy pruhu, ktoré celkom udržať nemožno a následkom toho pruh visí von zpod pásu, čo zapríčiní zapálenie a konečne prírastky povstanú, ktoré zamedzia vtlačenie pruhu do brušnej prázdniny. Máme ešte jeden druh pruhu a síce **Zúžený pruh.** Zúžený pruh je vtedy, keď čiastka pruhového vrecka, obsahujúca hrču vnútorností, je tak stiahnutá, že nemôže byť vtlačená nazad do brušnej časti a cirkulácia krve je prekážaná alebo zastavená.

Taký pruh môže pochodiť od dvíhania alebo skákania, alebo bárs akého pretiahnutia.

TVARY PRUHOV.

Sú rozličné tvary pruhov ako priamy trieslový pruh; nepriamy trieslový pruh; stehnový, pupkový pruh a mudná kyla.

XLIV. TABUĽKA.



Dvojnásobný pás.

OBRAZ 550. Jednoduchý pás.
OBRAZY 551, 552, 553, 554 a 555. znázorňujú rôzne tráčky mužské a ženské.
OBRAZY 556 a 557. vyobrazujú také pásy, ktoré sa nosia niekedy pod proti prietržnými pásmi.
OBRAZY 561 do 567. znázorňujú rozmanité pásy protiprietržové.

1) Priamy trieslový pruh. V tomto prípade pruh obsahujúci vnútornosti obyčajne pretisne sa cez brušnú stenu pri samom alebo blízko vonkajšieho trieselného priechodu, ale neprejde cez celú dlžku priechodu od vnútorného až po vonkajší otvor.

2) Nepriamy trieslový pruh. Tento pruh vyskytuje sa tak u mužov ako i u žien; vrecko s vnútornosťami pretrhne sa cez kanál určený prírodou ku prepusteniu žil, tepien, nervov, vedúci z brušnej dutiny až ku vajciam. Poneváč to miesto je v celom mužskom tele najslabšie, preto vyskytuje sa viac u mužov než u žien. Táto forma pruhu často je sprevádzaná vodnou kylou.

3) Stehnový pruh. Objavuje sa vo vyšnej a vo vnútornej strane stehna, blízko slabizny tela. Stehnový priechod je otvor brušnej dutiny skrz ktorý ide hlavná arteria donášajúca krv nohe, a ktorý priechod vedie od trupu tela do stehna. Tento tvar pruhu je boľastný a nebezpečný, poneváč ťažko dostať

naň pás, ktorý by pasoval a zadržal ho. Vyskytuje sa viac u žien než u mužov.

4) Pupkový pruh. Pupkový pruh býva častejšie prítomný pri narodení, tiež často stáva sa u žien v dobe polohu; predrie sa skrze brušné steny pri pupku.

5) Mudná kyla. Menuje sa od toho, poneváč síde a zaplní vrecko alebo mešec, v ktorom sú vajcia. Táto forma pruhu je, tak rečeno, pokračovaním priameho alebo nepriameho trieslového pruhu. Jestli mudná kyla nie je liečená, hrozí nebezpečie že vnútornosti prirastú pevne ku vrecku vajiec a tak nie je možno prietrž vtlačiť dnu do brušnej dutiny.

NIEČO O PÁSOCH.

Pás je pre zadržanie pruhu v jednom mieste. Pásy by pomáhaly keby boly pripravované sbehlým človekom, majstrom; ale obyčajne kupujú sa od človeka, ktorý sa do toho celkom nerozumie, a následkom toho pás málokedy prilieha dobre. Na trhu sú pásy rozličnej výroby a druhov; pretrhnutý človek potom často mení pásy jedon za druhým a to je nie len nepríjemným, ale aj nebezpečným pre trpiaceho. Statočný predávač pásov pripraví vám pás a predá vám po slušnej cene pás a svoje služby.

VODNÝ PRUH.

Nemoc táto pochodí od nahromadenia sa tekutiny vo vaječníku. Môže sa pojaviť na jednej alebo druhej strane a časom je veľmi veľký. Príčinami toho pruhu môžu byť poranenie, úder, pád atď. Vodný pruh zneschopňuje človeka ku činnému životu a vyzerá to veľmi špatne.

Liečenie Pruhu:—Kto trpí na pruh, nech ide do dobrého majstra, ktorý sa rozumie do pásov . Dobrý pás má tu výbornú vlastnosť, že sa pod ním pruh, keď je človek nie veľmi starý, za pár rokov tak vyhojí, že pruh viac nevychodí. Zlé pásy viac škodia než pomáhajú. Pruh môže zapríčiniť smrť, zvlášte u takých ľudí, ktorí za dlhý čas pás nenosili alebo ho nenosia. V takých pádoch pri skoku alebo pri ťažkom dvíhaní, vyskočí väčší kus čreva z brucha, dierka sa zavre a nemocný je oddbavený. Prvá pomoc v takých prípadoch je, aby sme črevo do brucha pchali. Keď sa to nepodarí, máme prikladať zimné obklady a poslať pre lekára.

XXIV. KNIHA.

Venerické nemoce

a ich liečenie



OBRAZ 379.

VENERIOU ZACHVÁTENÝ ČLOVEK ANI NEŽIJE ANI NEUMIERA.

"Otcovia naši hrešili, niet ich, my teda trest po nich nesieme."
(Plač Jer. 5, 7.)

"Nečistota, nemoc a moralná smrť sú trojkou všetkých vekov, všetkých časov."

NAJVÄČŠÍ VRAH ČLOVEČENSTVA.

"Venerické nemoce sú lepom pre nevedomých a hlúpich. Príroda neľutuje ani jedných ani druhých."

Choroby pohlavných ústrojov kynožia celý telesný systém a v krátkom čase privádzajú ho do úplnej zkazy, zabíjajúc mužskosť, alebo ženskosť svojich obetí. Svet je plný tých núdznych — poľutovania hodných osôb, so smutným výrazom na tvári, zronenou postavou, zapadlými očami, vyzerajúce jako duchovia svojej vlastnej šťastlivej minulosti. To sú tí, ktorí mysleli, že môžu beztrestne dráždiť a vyžívať prírodu, užívať všetky podlé neprírodzené rozkoše, umoriť sa v špine a smilstve bez zaplatenia veľmi drahej a ťažkej pokuty za hriechy páchané proti prírode.

Stretáme mladíkov predčasne ostarelých, ktorí tak vyzerajú, že žiaľ je na nich pozreť; trpia na boľasti v kostiach, členky a kolená sa im trasú, sú nevládni; ľudia, ktorí dakedy snáď boli obrazom mužskej sily a krásy. Sú to ľudia telesne zbankrotovaní, ktorí utratili najšľachetnejší dar, mužskú silu.

Za posledných dvadsať rokov čítal som tisíce listov písaných ľuďmi, ktorí z nevedomosti znivočili sami seba; iné listy písali takí, ktorí zdedili rozmanité choroby, alebo náchylnosť ku nemociam; a zase iné listy prišly od ľudí trpiacich na všeliaké pohlavné nemoce, znášajúcich pekelné muky a trápenia, bez úľavy teraz a bez najmenšej nádeje na budúcnosť. Keby možné bolo sobrať všetky tie listy do jednej knihy, bolo by to také dokonalé poučenie a výstraha, o jakej nikto predtým nepočul a napozatým snáď nikto si nepomyslí. Faktá, opísané v tých dopisoch, sú nekonečne smutné dejiny veľkých zástupoch teraz žijúcich. Ich telo je jedon kus hniloby, neopovážia sa appelovať na obrazeného Boha, stydia sa sdôveriť dakomu a prosiť svojich priateľov a pokrevných o radu. Sú oni mravne takí, jako tí biblickí malomocní, volajúci: Nečistí! Nečistí! Takí ľudia by mohli dať najlepšie opisy o morálnych mukách, o ťažkomyseľnosti, o strachu pred zblaznením, o obave náhlej smrti a celé množstvo iných obáv, ktorými sú takýto nešťastníci stále trápení.

Pohlavné a s tými sdružené choroby sú v terajšom čase natoľko rozšírené, jako ešte nikdy predtým. Plynú ony často spolu s tokom života, nakaziac nielen jednotlivcov, ale i celé rodiny, od počiatku až do konca jestvovania. Keby rozmery a nebezpečenstvo tých chorôb mohly byť úplne odhalené, doznali by sme sa o veciach, ktoré by musely hanbou pokryť tých, ktorí stoja na čele a sú zodpovední za morálny a duševný byt človečenstva. Členovia našich zákonodarství povinní sú postarať sa o dajaké prostriedky na ochranu nevinných a nešťastlivých žien, poslať do väzenia celý zástup rôznych šarlatánov, prinútiť verejnosť, aby venovala viac pozornosti tým, ktorí koristia z nevedomosti ľudí, okrádajú celé človečenstvo a sami zapríčiňujú zvrhnutie rodu ľudského. Jestli tie choroby i naďalej budú v tých istých rozmeroch postupovať, vtedy čože bude z celého človečenstva, z celého rodu, keď pristaneme na zakrnutie toho najvážnejšieho živľa žitia? Ostane iba smrť.

Avšak nielen vyšeudané okolnosti privádzajú našu mužskosť na kraj

zvrhnutia, ale i celé množstvo iných hanobných zdedených priestupkov. Tá skutočnosť, že tisíce, snáď milliony ľudí sú už i doteraz dedičmi zlých náklonností a pohlavného zakrnutia, tým lepšie pokazuje pravdivosť nášho tvrdenia. Len si pomyslime — uterák, upotrebovaný nakazenou osobou, podanie ruky, bozk, spoločné jedáce náčinie, to všetko sú kanále, ktoré prenášajú otravy a zárodky chorôb na čistých a nevinných.

Nezbednosti neverného manžela veľmi ľahko môžu zlomiť zdravie, šťastie, ba i život čestnej manželky. Bozk brata, ponoreného vo svetských rozkošiach, môže na celý život zničiť zdravie a výhľady nevinnej sestry. Čo je príčina toho, že mužskí za krátku chvíľu rozkoše tak mnoho stavajú na kocku? Je to pre nedbanlivosť, alebo i nesvedomitosť? Kto zná na to odpovedať?

Každý človek, trpiaci na pohlavnú chorobu, neustále sa sužuje a obáva ohľadom svojho zdravia. Vždy len na to myslí, čo bude v neďalekej budúcnosti. Obava a strach ho sprevádzajú dňom-nocou; choroba nedá na seba zabudnúť, prenasleduje ho vo sne, stíha ho vo dne; stav duše má vplyv i na celé telo; pohyby začínajú byť neurčité, ramená tratia silu, oči zachádzajú mdlobou a stávajú sa kalnými, tvár bľadne, dostáva voskový výzor; človek utráca sebadôveru, stane sa bojazlivým, že i vlastného tieňa sa zľakne; spoločnosti vyhýba, ostáva mlčanlivým, zádumčivým, nezaujíma ho žiadna práca, nenachádza radosti v ničom. Či taký človek nie je jakoby žijúca mrtvola?

Teraz, drahý čitateľu, počúvaj a povšimni si moje slová ohľadom lekárov a liekov. Nemám tu ani najmenej v úmysle posudzovať prácu tej nepatrnej hrstky poctivých lekárov, ktorí s opravdovým oduševnením a odhodlaním venujú čiastku svojho drahocenného času študiám, aby vynašli skutočné lieky proti pohlavným chorobám. Chcem sa tu zmieniť o iných, chcem hovoriť o tých šarlatánoch, pre ktorých neznám výmluvy, nemám prepáčenie, o tých, ktorí zúmyseľne a v celej vedomosti svojich skutkov prestupujú najsvätejšie zákony Stvoriteľa. Tí šarlatáni, doktori, professori odokryli zlaté bane v nevedomosti obyčajného človeka. Jako pavúky vystreli oni svoje siete na nevedomých, žiadneho klamu netušiacich nešťastníkov. Deň za dňom, mesiace za mesiacom, rok za rokom rabujú biednych z peňazí i zdravia. Mladí chlapci, ktorí sa stydia vyznať svoje položenie rodičom, obávajú sa, že s takým vyznaním by priviedli na seba opovrhnutie; mladí manželia, mužskí v strednom veku a veľa iných zaplňujú čakálne tých hyen a pirátov medičnej professie. Kto sa raz dostal do rúk takého lotra, ostane za živa pochovaný, oslepený a bez milosrdenstva odratý z peňazí. Keď už taký doktor vylúpil i posledný groš od pacienta, zastaví liečenie bez ohľadu na to, v jakom stave zdravia nechal svoju obeť.

Medicínska veda nezná liekov na samoprznenie, ztratu mužskej sily, rozšírenie samovodu a mnoho iných nemocí. Nech si toto každý ct. čitateľ dobre zapamätá. Každý cent, vydaný na lieky proti takzvanej pohlavnej slabosti, je nadarmo vyhodený. Ale ináč je to s veneriou. Kto trpí na tie nemoce, nech nikdy nečaká, lebo čakaním pacient môže si smrť alebo veľkú zkazu prináhliť.

PROSTITUCIA.

"Žena šľachetná má česť a ukrutná má zbožie (zisk)." (Prísl. 11, 16.)

Otázkou prostitucie neradi sa zaoberáme, lebo žijeme ešte pod tlakom pruderie (zdráhavosti) a tí, ktorí práve proti prostitucii hovoria, sú zaiste dobrého smýšľania, ale pri tom špatní praktikovia. Žiadny zákon nie je v stave zastaviť pohlavný styk a dokiaľ bude pohlavný styk, dotiaľ budú i pohlavné choroby, alebo ináč rečeno, že pohlavné choroby prestanú vtedy, keď zomre posledný človek.

Už aj sám štát uznáva mimomanželský styk za jakési nutné zlo a preto zaviera oči nad ním a trpí i ten zjav, že z mimomanželského obcovania vyvinul sa docela organisovaný obchod, hanobiaci celý civilisovaný svet; je to prostitucia, obchod pri ktorom za peniaze predáva ženská pohlavný pôžitok; ešte hnusnejší je onen veľkoobchod, kde svádzaním žien obchodujú ľudia tretí. (Viď biele otroctvo.)



OBRAZ 380.
Miestnosti, v ktorých ženské vyhľadávajú svoje obete.

Štát vie, že týmto veľkým obchodom šíria sa i pohlavné nemoce a aby sa tomu predišlo, štát nariadil s času na čas vyšetrovanie takých žien, ktoré v domoch hanby bývajú a keď niektorá z týchto žien je pohlavne nemocná, pošle ju lekár do nemocnice, kde ostane až sa vylieči, avšak príležitosť sa vždy najde ku nákaze. Ku príkladu, hneď po odchodu lekára môže sa ženská nakaziť a do budúceho vyšetrovania celé húfy osôb zhubiť. Nemôžeme zapierať, že zdravotná kontrolla je v stave obmedziť počet pohlavných nemocí, ale učiniť pohlavný styk, kontrolle podliehajúci bezpečným, toho kontrolla zdravotná, nech je ona i častejšia, nedokáže. Istý professor myslí, že najlepšou ochranou pred nákazmi by bola väčšia zdržanlivosť mužských, avšak niečo podobného je dosiaľ snom budúcnosti.

Najväčšou biedou spoločenskou je klaňanie sa mamonu (bohu bohatstva) a vyvyšovanie peňazí nado všetko. Núdza núti schopných mladíkov, aby zostali slobodnými a preto mnohé poctivé dievky, ktoré sú ponechané na svoju biednu mzdu, nútené sú predávať svoju cnosť a konečne stáva sa to ich remeslom. Ženská, ktorá zostane o samote a od mladosti pohybuje sa medzi cudzími ľuďmi, musí mať hodne sebadôvery. Nech bude jej povolanie aké chce, ona potrebuje obozretnosti vo všetkom. Máme príklady, že taká osamelá ženská, svojou obozretnosťou a svojou dômyselnosťou dostala sa na vysoký stupeň a prospela i sebe i človečenstvu. Sú mnohé poctivé dievčatá, ktoré i pri tej najmenšej mzde zostanú na ctnostnej ceste a žiadon poklad ich z nej omámiť nie je v stave, ba skorej hladom zomrú, ale na zlú cestu nenastúpia. Tu máte jedon príklad: V malej izbe, kde celý čas slnko úz-

kym okienkom sa nepodíva, trávi svoj dievčenský vek jedno ubohé ale poctivé dievča. Celý boží deň, od rana až do noci sklonené nad šitím, nezná žiadnej radosti krem niekoľkých návštev pár priatelkyň, ktoré ju dva, tri razy cez mesiac navštívia. Dobrosrdečné priateľkyne usilujú sa aspoň na chviľku rozjasniť zmorenú dušu toho ubohého, avšak poctivého dievčaťa, ale ono nedá sa v svojej práci prerušiť, veď ono musí robiť, ak chce jesť, — len chviľkami hlavičkou kýva, jakoby té dobrosrdečné priateľkyne tým milým svojim úsmevom k novej veselosti povzbudzovala. Avšak celé telo, jej duša prezradzuje, že trpí a do myšlienok pohrúženej nie raz prichádza jej na rozum, že prečo sa druhým tak dobre darí a ona v tom najlepšom veku sotva môže vyžiť? A budúcnosť — tá je beznádejná, veď úbohá devica nemá budúcnosti, za ženu ju nepôjmu bez vena, zostane len v samote na veky a zaiste pomyslí si na slová Svatopluka, ktorý spieva:

. . . A láska?
Ach té není v světě více
teď láska tam, kde peněz na tisíce,
kdo statek má a velký pole lán,
ten v světě nejvíce je milován.

A je v týchto riadkoch mnoho a mnoho pravdy a hoci nemá vena, krem ctnosti, usilovnosti a dobroty srdca, mohla by obohatiť tými jej pokladami i najpreberačnejšieho muža, lebo té poklady, aké to dievča má, žiadne poklady sveta kúpiť nemôžu.

Sú zase také ženské, ktoré poctive žily, poctive vyrábaly si každodenný chlieb, hrdinsky bojovaly proti lichoteniu, vábeniu, nahováraniu a veľkým lákavým sľubom, ale v boji proti zlému oslably, na okamih otvorily sa im zdanlive zlaté brány svetského raja, sadly na lep a konečne zlámané telesne i duševne, vystavily svoje telá na predaj.

Najväčší počet čerstvého materiálu prostitučného vyžadujú boháči a tento materiál pochodí z najbiednejších tried ľudstva, nevyjimajúc ani tie studu prosté "slečinky" vyšších kruhov, ktoré bažia, aby sa na najvyšší stupeň



OBRAZ 381.
Ženská, ktorá v boji proti zlému oslabla.



OBRAZ 382.
Úbohé dievča bojujúce proti zlému.

spoločenského rebríka dostaly. Práve v tejto triede panuje najväčšia sprostota, lebo taká "slečinka" usiluje sa prísť do styku s veľmi "cteným" a "váženým" rozpustníkom a smilníkom, ktorý bez ohľadu riadi i vo svojom manželskom lôžku až konečne znečistí i svoju manželku a musí sa dať do rúk lekára. Také pomery nachádzame zväčša v lepších kruhoch ľudstva. Dnes sú peniaze všetko a človek nič. Kto má peniaze, ten má úctu, rozum, charakter, stáva sa predákom húfov ľudu a ľud ten ľahko veriaci úbohý ľud, ide za takým prevráteným, sprostým vodcom jako ovce za pastierom, svetská mravnosť považuje sa za hlúposť, pravdiví predáci, ľudia dobrého srdca za bláznov, kňazi za klamárov a v život po smrti sa už ani neverí.

O ohromnom prostitučnom materiále dalo by sa mnoho písať, ale k tomu nemám miesta. Jako všade, tak i tu čistota hrá veľkú rollu. Každý človek, ktorého neodolateľný pud hodil do náručia chvíľkovej slasti, nech si drží pohlavné časti v najväčšej čistote a keď vidí, že po styku zostala nejaká rana atď., nech sa dá liečiť, nech sa zdržuje nápojov a — ženy. Pri všetkých venerických chorobách najlepšie je isť k dobrému lekárovi.

KAPAČKA — TRIPPER.
(Gonorrhoea.)

Kapačka je zapálenie sliznej blany v trubici pohlavného úda. Kapačku môže dostať muž od ženy a žena od muža jestli totiž on alebo ona trpí na tú nemoc. Najčastejšie dostáva sa kapačka nakazením pri pohlavnom obcovaní. Opravdivý tripper zapríčinený je jedovatými zárodkami — bakteriami (Gonokokki) ktoré pôsobia zapálenie a obyčajne dlhšie žijú v pohlavných údoch ženy než u muža. Kapačka delí sa na náhlu a na chronickú kapačku.

Príznaky náhlej kapačky:—Asi dva alebo päť dní po nákaze (po obcovaní) cíti nemocný šteklenie (laskotenie) pri močení, po čom však hneď nasleduje pálenie, rezanie a nesnesiteľná boľasť a na konci trubice pokazuje sa málo lepkavého šliamu. Poneváč je vtedy slizná blana od zapálenia na-

puchnutá, nemocný má pri močení prekážky. Konec močovej rúrky tiež spuchne, je veľmi červený a z konca začne kapkať hustá materia, z čoho dostala táto nemoc meno kapačka. Neskoršie stáva sa tá kapkavá materia viac hnisavá, žlto-zelená, hustá; v noci úd stáva, čo je spojené s veľkými boľasťmi; nemocný musí často močiť, čo zapríčiňuje strašné, rezavé boľasti. Asi na konci druhého týždňa boľasti povoľujú, odtok hnisu pomaly sa zmenšuje, len ráno ukazuje sa ešte malé množstvo lepkavého hnisu alebo šliamu, ale i to zmizne pomaly úplne, jestli sa teraz neprikmotrí chronická kapačka.

Ale tak priaznive bez všetkých iných neporiadkov prechádza kapačka veľmi zriedka, lebo zárodky (gonokokki) uberajú sa často do ústrojov susedných a vyvolávajú i v nich zapálenie, ako

ZAPÁLENIE PREDSTOJNEJ ŽĽAZY.

Zárodky vnikajú do predstojnej žľazy a následkom toho žľaza napuchne pri čom nemocný musí často chodiť na moč a močenie je veľmi boľastné, lebo zväčšená žľaza tlačí močovú trubicu a robí stav nemocného veľmi nemilým, takže niektorý nemocný nemôže ani vstať z postele.

Mnohokrát kapačka neuspokojuje sa len s tými čiastkami tela, ale napáda i súsedné časti a vyvoláva i v iných zapálenie. Nezriedka aj koža na konci pohlavného úda napuchne, takže koža nemôže byť stiahnutá s hlávky alebo koža spuchne za hlávkou a nemôže byť napred stiahnutá; ten stav opísali sme už pod zahlavím "Kukľa predná (phimosis) a kukľa zadná (paraphimosis)" čo viď.

Ďalej kapačka je často sprevádzaná aj zapálením vajec, čo môže mať zlé následky jestli sa tomu zavčasu nepomôže (Viď zapálenie vajec.)

Príznaky chronickej kapačky:—Chronická kapačka nerobí často za celé týždne žiadne ťažkosti a nemocný sa teší tomu, že nemoc sa úplne skončila. Avšak nezadlho pokazuje sa ešte šliam na konci trubice a v moči nachádzajú sa dlhé šliamovité nite alebo vlákna kapačkovité, čo obyčajne značí, že zárodok ešte je v sústave zahniezdený. Niekdy zachváti kapačka aj trieslové žľazy, ktoré sa zapália a zapríčinia

BUBON (BUBO).

Bubon môže sa vyvinúť na jednej alebo na oboch stranách a zapríčiňuje strašné boľasti. Bubon podobá sa boliakovi, rastie do veľkosti vajca a niekdy i dobrej pästi a podberá sa práve tak, ako iný vred. Pri liečení bubna má sa dať pozor, aby nemocný pokojne ležal v posteli a prikladal niečo ťahajúceho na vred. (Viď abscess.) Jestli je kapačka dobre nevyliečená, alebo jestli nemocný silné vystriekanie potreboval, potom môže nastať

ZÚŽENIE MOČOVEJ TRUBICE.

To môže mať veľmi zlé následky, lebo javí sa nie len boľastmi, ale predovšetkým prekážkou močenia, takže moč môže tiecť len v tenkých papršlekoch.

U žien pôsobí kapačka v pohlavných údoch horúčosť, boľasť, sucho a

veľkú citlivosť; zároveň zjaví sa vodnatá materia, ktorá vyteká. Kapačka pokračuje hlbšie a dôjde až k materníku a robí nemocnej nepríjemnosti a boľasti. Kapačka môže napadnúť i vaječníky, kde obyčajne pôsobí zapálenie a nemilé neporiadky.

TRIPROVÝ RHEUMATISMUS.

Zárodky kapačky môžu byť zavlečené cez krvné a lymfové cesty k najrôznejším článkom (zväčša ku článkom v kolene) následkom čoho články napuchnú a bolia tak, že nemocný nemôže ich celkom pohnuť. Znal som jedného Slováka, ktorý pred dvadsať rokmi trpel na kapačku a počas tých dvadsať rokov necítil žiadnu boľasť. Naraz pocítil bôľ v kolene, ktorý tak náhle ho napadnul, že musel zanechať prácu. Na druhý deň celý človek opuchnul, články v kolenách, v kostiach, v pleciach atď. napuchnuly, zapálenina sa šírila a človek nemohol sa v posteli rušať. Pri bádaní moču atď. dokázalo sa, že zárodky kapačky ešte vždy v ňom jestvovaly a po dlhšom liečení tejto pôvodnej nemoci, poľahčilo sa mu a opuchnutie zmizlo.

Liečenie kapačky u mužských:—1) Kto si prečítal stránky opisujúce rozmanité následky kapačky, ten nebude pokladať kapačku za chorobu ľahkú. Najprv dajme človekovi kapačkou zastihnutému piť toľko čaju z lipového kvetu, koľko len sniesť môže, aby mal mnoho moču a aby takým spôsobom močová rúrka bola čím viac vyplachovaná. Chrániť sa treba všetkých alkoholických nápojov, čaju, kávy atď. Pokrm má byť mierny, obsahujúci málo mäsa a mnoho zeleniny. Hneď od prvého dňa nech nemocný nosí miešok na varlatách, tak zvaný Suspensorium, ktorý môže dostať v lekárni za 25 do 50 centov, tým bude chránený proti zapáleniu vajec. Nemocný nemusí zostávať v posteli; ale jestli zapálenie napáda predstojnú blanu, mechúr alebo vajcia, vtedy nech si v tom okamžiku ľahne a nech v posteli pokojne leží. V noci podložiť treba telo, aby vajcia a úd vyššie ležaly a prikladať na ne studené obklady.



OBRAZ 383.

Striekačka. Nedobrá, lebo je veľmi končistá.

2) Zastriekanie do úda odporúča sa preto, aby sa roztokom zárodky umrtvily; k tomu cieľu odporúča sa nadmangaňan draselnatý (Permanganate of Potash) ktorý si každý môže kúpiť za 10 centov v lekárni. Vyzerá to ako malé, sosnovým listkom podobajúce sa červené kryštálky, z ktorých na šialku vody bereme asi toľko, aby voda bola dosť dobre zabarvená. A teraz zapamätajte si to dobre čo vám radím: **Nikdy nešpricujte žiadnu medicinu, žiadny liek,** kým sa nevymočíte; **teda najprv šťať a až po šťaní zastriekať tekutinu.**

3) Veľmi dobre slúži **Ichthyol** v jednoprocentovom roztoku, ktorý môžete si kúpiť v lekárni (One per cent solution of Ichthyol). Zastriekanie má sa robiť tri alebo štyri razy denne..

4) Striekačku si takú kupujte, aby mala konec olivový, tupý, ako to vidíte na obrázku v Domácej Lekárni, poneváč špičatá striekačka môže ľahko poraniť močovú trubicu. Vstriekanie má sa previesť pomaly, aby tekutina nedostala sa do mechúra.

5) V Novinách Spolku Amerických Lekárov odporúča sa nasledujúci liek (Treba kúpiť v lekárni):

Plumbi Acetatis	15 grains
Zinci Sulphatis	12 grains
Extr. Krameriae	2 drachms
Tinct. Opii	½ ounce
Aqua dest. to make	6 ounces

Injection.—Tou miešaninou špricovať dva razy denne.

6) Jestli nemocný cíti veľký bôľ pri močení, nech si dá pripraviť nasledujúcu miešaninu:

Cocaine Hydrochlor	10 grains
Acidi Carbolici	2 drops
Aquae	2 ounces

M. Sig. Injection:—Zastriekať asi jednu lyžičku päť mínút pred každým močením.

7) Proti boľasti pri močení radí sa ponorenie úda do dosť teplej vody a v tom ponorenom stave sa vyšťať.

8) Proti chronickej kapačke odporúča sa nasledujúci liek:

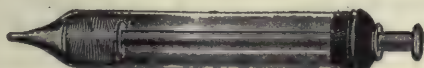
Acidi Carbolici	30 drops
Zinci Sulphatis	15 grains
Aluminis	15 grains
Aquae to make	12 ounces

M. Sig. Injection.—Striekať tri alebo štyri razy denne.

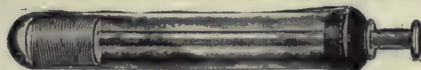
9) Speciálny liek proti chronickej kapačke:

Pyridine (E. Merks)	1 drachm
Aquae dest.	4 ounces

M. Sig. Injection.—Vstriekať tri razy denne. Odporúča sa i pri náhlej kapačke.


OBRAZ 384.


OBRAZ 385.


OBRAZ 386.


OBRAZ 387.

STRIEKAČKY.

OBRAZ 384. Končistá striekačka.
OBRAZ 385. Striekačka tupo-končistá (dobrá).
OBRAZ 386. Ženská striekačka.
OBRAZ 387. Očná alebo ušná striekačka.

Čo robiť, aby sa človek zachránil od kapačky?

Hneď po obcovaní umyte si úd a zastriekajte si do neho päť kvapiek 20-procentového roztoku Dra. Franka. V lekárni máte si pýtať "Dr. Frank's Protargol-Glycerine Solution 20 per cent".

ŽENSKÁ KAPAČKA.

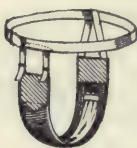
Kapačka ženská zjavuje sa po pár dňoch po nákaze pálením a svrbením na cudných gambách, ktoré sú obyčajne veľmi červené, zapálené a opuchnuté. Zároveň pozorujeme po celej pošve vylučovanie šliamovitej, hnisavej materie, ktorá sa rozlieva na okolí ústrojov pohlavných, špiní telo a smrdí. Chodenie stáva sa obťažným a močenie pôsobí veľké boľasti. Asi na desiaty deň premení sa ten hnisavý šliam na biely tok, ktorý sa veľmi podobá obyčajnému bielotoku. Mnohoráz sa stáva, že zárodky (Gonokokki) putujú ďalej ku močovej trubici a mechúru alebo čo je ešte horšie, putujú do materníka a ztadialto do vajcovodov. Tu musíme pripomenúť ešte jednu veľmi dôležitú vec, že hnis kapačky môže vyvolať na sliznej blane červené, mokravé bradavice, tak zvané

Špicaté Figy (Condylomy),

ktoré vyskytujú sa hlavne u žien na studných gambách a na riti — a u mužských na pokrajoch hlavičky (žaludu) a musia byť odstránené nožom alebo pekelným kameňom — rozumie sa lekárom.

Liečenie ženskej kapačky:—1) Ženská kapačka lieči sa pravidelným vyplachovaním pošvy. K tomu cieľu má si žena vybrať jeden z nasledujúcich prostriedkov: (Možno ich kúpiť hotové v lekárni.)

Permanganate of Potash Solution; alebo
Ichthyol One per cent Solution; alebo
Carbolic Acid Solution (one per cent).


OBRAZ 388. Pás pri liečení kapačky u žien.

2) "Merk's Archives" odporučuje nasledovné liečenie:

Hydrastin Hydrochlor.	15 grains
Aqua q. s. ad.	to dissolve
Adipis Lanae Hydrosi	4 drachms
Copaibae	1 drachm
Petrolati	4 drachms

M. Sig.—Vezme sa vata a zamočí sa do tej masti a potom sa vopchá do pošvy rano i večer. Pred zapchaním vaty do pošvy má sa žena vymyť (pošvu vypláchnuť) nasledujúcim liekom:

Permanganate of Potash 2 ounces.

Rozpusťte jednu lyžičku v dvoch kvartoch vody (teplej) a tým vystriekajte si pošvu rano i večer pred napchaním si vaty.

3) Jestli je silnejšia tekutina potrebná, vtedy kúpte si

Acidi Borici	4 ounces
Acidi Tanici	2 ounces

Rozpusťte z tých práškov tri malé lyžičky v kvarte teplej vody a vyplachujte si pošvu tri razy denne.

Vážne:—Držte si počas kapačky ruky v čistote, poneváč hnis kapačky môže sa preniesť i na iné, zdravé miesta zvlášte na oči a tým vyvolať ťažké nemoce.

FRANCÚZSKÁ NEMOC (SYPHILIS).

"Človek neumiera, ale zabíja sa."

Syphilis je infekčná, nákazlivá, vleklá, obyčajne z jednej osoby na druhú prenesená choroba. Nakazenie prenáša sa zväčša počas pohlavného obcovania tak, keď syfilistická otrava prejde z tela jednej osoby do krve druhej osoby, čo sa umožňuje malými ranami alebo úrazmi, ktoré otravu príjmu a do krve zanesú. Avšak i rôzne predmety, ako britva, ručník, špondia a iné veci môžu spôsobiť nákazu. Syfilis napáda ľudí každého veku. Na zachvátenom mieste zjaví sa malý pľuzgierik, ktorý sa pukne a na tom mieste povstane malý, šošovici podobný vredik, najčastejšie za hlavičkou u mužských, alebo v predu vnútri úda u ženských. Niekedy zjaví sa vred aj vonku a tiež zas na prsiach, jazyku a v ústach. To trvá od dvoch dní do troch týždňov. Okraje vreda sú okrúhle alebo nepravidelné, tvrdé. Z vreda vychodí potom lepkavá, žlto-zelenkavá materia. To je tvrdý čanker alebo prvostupňový syfilis. Poneváč tvrdý čanker skoro nikdy nezapríčiní boľasti, mnohí nevedomí ľudia si ho ani nepovšimnú, čo obyčajne má zlé následky. Niekedy dostane sa jed do žľaz v slabinách a aj tu koná svoju zkazonosnú prácu. Nemoc túto menujeme bubnom. Bubny sú opuchliny na jednej alebo na oboch stranách slabín. V niektorých prípadoch zastihne nemocného v tom samom čase nielen syfilis, ale i kapačka a bubon a taký stav menujeme bandou.

DRUHOSTUPŇOVÝ SYFILIS.

Asi päť-šesť týždňov po vzniku prvostupňového vredu, ktorý zdá sa byť úplne vyliečený, vyskytujú sa celkom iné príznaky tejto strašnej nákazy, pri čom cítime akési morenie celého tela. Na tele zjavia sa škvrnaté, syfilistické vyrážky, ktoré zachvacujú čelo, krk, prsia, brucho a prednú stranu nôh; sú to špinavé, šunke podobné škvrny, ktoré jestli pokazujú sa na čele menujeme **Corona syphilitica** a jestli pokazujú sa na iných častiach tela, menujú sa **Maculae syphiliticae.** Iné, ale nie tak časté vyrážky kožné sú **syphilistické vyrážky hrbolkovité,** ktoré sa obyčajne pripojujú priamo k vyrážkam škvrnitým a ktoré rýchle rastú a šíria sa v podobe hnedorudých hrbolkovitých vredov nepravidelne po celom tele, po tvári, v ústach, v hltanu, na prsiach, na čele atď. Tieto hrbolky menujú sa širokými figami (kondylomy).

Niekedy zjavujú sa v podobe koralov aj na očných víčkach — na krajoch. Okrem vyššie spomenutých vyrážok sú ešte kiahňam podobajúce sa syfilistické vyrážky.

Počas druhostupňového syfilisu trpia i vlasy a nechty. Vlasy obyčajne vypadávajú tak, že najprv sa uvolňujú a môžeme z nich celú hrsť bez namáhania vytrhnuť bez toho, aby nemocný ctítil pri tom i najmenšie boľasti. Toto vypadanie týka sa často i obrv a fúzov, ktoré však pri dobrom liečení zase vyrastú. Zmena nechtov záleží v tom, že nechtová látka stane sa krehkou, tlstejšou a následkom hniloby nechtovej dražky znovu tvoriaci sa necheť

často niekoľkoráz jedon za druhým odpadne. Počas druhostupňového syfilisu objavujú sa niekedy ďalšie dve pozoruhodné nemoce; sú to zvraštenie sa vajec a zapálenie dúhovky.

Zvraštenie sa vajec vzniká asi po šiestom mesiaci po nákaze. Zastihnuté vajce najprv bezboľastne opuchne, neskoršie sa zvraští, to jest zmenší sa asi na poly. Jestli je takéto zmenšenie vajec obostranné, vtedy nastane pohlavná neschopnosť a úplné vyhasnutie pohlavného pudu.

Zapálenie dúhovky syfilistické napáda jedno oko za druhým a objavuje sa slzotokom, takže sotva možno prehliadnuť. Pri rýchlom liečení náhle sa dá vyhojiť.

TREŤOSTUPŇOVÝ SYFILIS.

Jestli druhý stupeň nebol náležite vyliečený alebo jestli bol zanedbaný, nastane tretí stupeň syfilisu. Mnohí ľudia zdajú sa často po niekoľkých rokoch byť vyhojení, až náhle, za najlepšieho zdravia hlboké rozklady tkaniva upomenú ich na neblahú, temer zapomenutú nemoc. V tom stupni ostré jedy usilujú sa dostať do okostici a kosti. Nemocný cíti v kostiach trhanie, teplota v posteli zväčšuje boľasti, kosti v nose a škrane zapália a kvasia sa, ďasná sú tiež hnisavé, kosti sa rozpadujú, nos zapadne alebo celkom odpadne, niekedy kusy ďasien vysia v strapcoch a nemocný je v stave len odporné hlasy vydávať — huhnať, jedným slovom všetko prezradzuje jeho trest a zkazu. Na tele otvárajú sa rany a boliaky, ktoré sú o mnoho väčšie hlivovitejšie než pri druhostupňovom syfilise; tie rany, hniliny, hynú a zase sa obnovujú, celé telo je zohavené, špinavé, zhnité, k čomu družia sa ešte i ťažké choroby modzgu, miechy, z ktorých menujeme zvlášte tak zvané **zmäkčenie modzgu a vady miechy.** Treťostupňového syfilisu vinou je sám nemocný, čoho hlavnou príčinou je nevedomosť alebo nedbalosť. Syfilis prichádza pomaly, ale iste. Sú ľudia, ktorí za roky žijú zdánlive v dobrom zdraví, až naraz dostavia sa príznaky toho strašného nešťastia. Syfilis sa ukrýva, aby potom ako zbojník napadnul nemocného.

MÄKKÝ ŠANKER (ČANKER).

Mäkký čanker je nákazlivou chorobou, ale len miestnou a nemá nič do činenia so syphilisom alebo s tvrdým šankrom, tak isto nemôže nikdy s mäkkého čankra stať sa tvrdý, jako to mnohí laikovia vykladajú. Mäkký čanker nazýva sa síce pohlavnou chorobou, poneváč obyčajne prenáša sa počas pohlavného obcovania na pohlavných čiastkach, ale mäkký čanker môže byť tiež prenesený náčiním, pohárom na pitia, britvou, v záchodoch, v ktorých pred tým sedel človek trpiaci mäkkým čankrom a to samé platí i o kapačke a ešte lepšie o syphilise. Mäkký čanker javí sa asi dvadsať-tridsať hodín po nákaze jako červená škvrna na tom mieste kde vniknul zárodok. Asi po dvoch dňoch vyvíja sa na tej škvrne malý hrbolec z čoho za dva dni robí sa otvorený vred so špinavou hnisavou spodinou a zubkovatým, žlto-šedým okrajom. V prvých 14—21 dňoch tak sa nazdáva, akoby čanker sa väčšil, čím vzniká niekedy žieravý čanker; po troch týždňoch však rozklad sa zastaví, na spodku vreda robí sa zrnatenie (granulácia) a konečne vred sa zacelie.

Mäkký čanker môže zachvátiť nie len pohlavné ústroje, ale aj ústa, jazyk, prsia, tvár alebo ruky i nohy, čo je dôkazom toho, že nemusí byť prenášaný len počas pohlavného aktu, ale aj inak.

Liečenie:—1) Čistota celého tela zvlášte rúk. Náhle vidíte, že sa čanker poukazuje, iďte hneď do lekárni a kúpte si nasledujúce veci (osobitne):

Iodoform	¼ ounce
Carbolic Acid solution (two per cent)	6 ounces

Separate. Zohrejte Carbolový roztok, aby dosť teplý bol, dajte z neho do pohára a potom vymočte si úd dobre asi za 10 minút, potom poutierajte na sucho a zasypte miesto zastihnuté iodoformovým práškom. To robte dva razy denne, rano i večer.

2) Chráňte sa alkoholických nápojov, pálenky, piva a vína. Držte sa v čistote a na noc môžte si prikladať vlhké obklady. Poneváč stáva sa, že mäkkého čankru môže povstať bubon, v tomto páde treba zostať v posteli a na bubon prikladať studené obklady jedon za druhým a náhle bubon dozraje, dobre je ho rozrezať čistým nožom alebo britvou a dobre vymyť po prasknutí bubna protihnilobným roztokom (Viď prostriedky protihnilobné). Vôbec bubon otvorí sa sám práve tak, ako iný vred a potom má sa liečiť ako vred.

3) Jestli sa vyrážky ukazujú užívajte tabletky

Protoiodide of Mercury (One sixteenth of a grain each).
Dávka:—Jednu po každom jedení. Alebo

4)	Hydrarg. Iodidi Rubri	1 grain
	Potassi Iodidi	4 drachms
	Syrupi Sarsaparillae Comp.	2 ounces
	Aquae	2 ounces

Dávka:—Lyžičku po každom jedení. Alebo

5)	Hydrarg. Chloridi Corrosivi	1 grain
	Potassii Iodidi	2 drachms
	Tinct. Gent. Comp.	3 ounces

Dávka:—Lyžičku po každom jedení.

6) Proti vypadaniu vlasov pri Syphilise daj zrobiť túto masť.

Hydrarg. Chloridi Corrosivi	3 grains
Chloralis Hydratis	1 drachm
Resorcini	½ drachm
Olei Ricini	15 grains
Alkoholis	4 ounces
Aquae	ad 16 ounces

Natierať miesto kde vlasy vypadávajú.

Vo všetkých syphilistických chorobách obráťte sa k lekárovi, ale len k dobrému.


OBRAZ 389. Nástroj s masťou proti nákaze.

ČO MÁ ČLOVEK ROBIŤ, ABY NEDOSTAL VENERICKÚ NEMOC?

V lekárňach predáva sa masť pod menom "Calomel Ointment", ktorá sa má hneď po obcovaní natreť do kože pohlavného úda. Tá masť nech zostane na koži za 6 hodín a potom sa mydlom a vlažnou vodou zmýva. V lekárňach tiež možno kúpiť tú masť v malých trubiciach, ktoré sú na jednom konci tenšie a ľahko môžu sa do dierky úda založiť. (Viď obraz.) Takú masť môžete si zastriekať do úda hneď po obcovaní a potom asi na druhý deň vystriekať jednoduchou striekačkou naplnenou vlažnou vodou. Nikdy neužívajte takúto masť po druhej osobe, lebo ľahko by ste mohli dostať nemoc po ňom, alebo od neho. Hlavná vec je čistota a zdravý rozum.

XXV. KNIHA.

Ženské nemoce

a ich liečenie.



OBRAZ 390.

"STAROSTI, HLAVNE U ŽIEN, SÚ JEDOM ŽIVOTA."

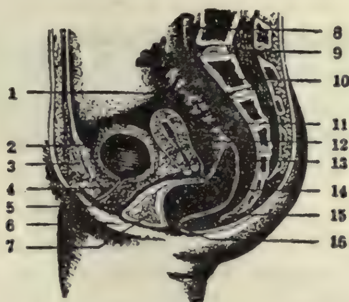
ZDRAVÁ A CHORÁ ŽENA.

"Naturalia non sunt turpia."
(Čo je prirodzené, nenie neslušné).

Z ľahkomyselnosti a z pohodlnosti privodí si človek mnohé nepriaznivé a nezdravé stavy, ktoré ho prenasledujú, a ktoré sú: nemoce, utrpenia, strach, domýšľavosť, ctižiadostivosť atď., ktoré sa mu stávajú radšej potrebou, než aby ich považoval za zdraviu nebezpečné. Mnohý človek myslí, že sa vôbec už z tohto chorobného stavu nevymaní a oddáva sa mu ako osudu. A predsa, keď uvažujeme vec z rozumného stanoviska, vieme, že sa môžeme z takýchto mátoh vymaniť. Veškeré utrpenia a nemoce by nemusely byť, keby ľudstvo podľa zákonov prírody žilo, podľa zákonov prírody jednalo a podľa zákonov prírody sa živilo. Dnešný nepriaznivý stav ľudstva je len následkom obchádzania zákonov prírody a neposlušenstva k ním.

Zvlášte vidíme to u žien, ktoré mnohým chorobám podliehajú a tie ubohé ženy myslia, že to tak musí byť. Je to poľutovaniahodnou zkúsenosťou, že tak zvané "**ŽENSKÉ CHOROBY**" v poslednej dobe dosiahly značného rozšírenia a že málo je takých žien, ktoré by na nejakú "ženskú chorobu" netrpely. Ale kdeže máme príčiny toho chorobného stavu hľadať? Poviem vám; príčina tohto leží v modernom našom živote, v spoločenských naších pomeroch a nieto nádeje, aby tieto pomery v terajšej dobe zmenily sa k lepšiemu. Z druhej strany samé ženy — matky sú vinovaté svojej chorobe alebo chorôb ich dievok. Matky zanedbávajú výchovu dievčať, ktoré by maly byť prihotovené k blížiacemu sa manželstvu a pôrodu; nedbajú (lebo mnohoráz nevedia) a to, keď dieťa trpí na bľadničku alebo na chudokrvnosť, ktoré nemoce sú veľmi rozšírené, a ktoré značne prekážajú vývoj ústrojov ženských. U mnohých dievčat počas prvého mesačného čistenia je život tak prevrátený, že nemoce sú nevyhnutné a preto nemáme sa čomu diviť, že už v tej dobe postretávame sa u dievčat z najrozmanitejšími chorobami.

Rôzne utrpenia považujú sa za prirodzený stav, avšak všetky tieto utrpenia sú neprirodzené a nemôžu ani byť Stvoriteľom ustanovené pre vývoj ľudský. **Je to pravdivé odrodilstvo samých žien.** Preto máme sa starať o to, aby ženy boly postavené na pravdive prirodzené stanovisko, ale čo sa len tak stať môže, keď ich poučíme o pohlavnom živote. Tak ku príkladu mnohé ženy si myslia, že mesačné čistenie je prírodou daným prostriedkom žene, aby tým celé jej telo od všetkých špín a nečistoty očistené bolo. V skutočnosti však mesačné čistenie je nie k tomu určené a je len klamom našej výchovy, keď si namyslíme ,že sa pri mesačnom čistení "očistíme" a v nás pozostávajúcich špín zbavíme. Otvorená kniha prírody učí nás, že mesačné čistenie nie je k tomu určené; mesačné čistenie znamená odlúčenie sa vajíčka každý mesiac raz a má sa zjavovať vo veľmi nepatrnom množstve. U žien prírodných národov tvorí toto čistenie 15 gramov a netrvá ďalej, než práve ten čas, ktorý je potrebný k odlučovaniu sa vajíčka to jest 5 alebo 8 hodín. Všetko čo sa po tej dobe stáva, je neprirodzeným teda škodlivým. U žien divokých národov nie je toto "čistenie tela" žiadnym vylučovaním nezdravých, choroboplodných látok, ale **prírodným vymiešovaním,** ktoré **nespôso-**



OBRAZ 409.

POHLAVNÉ ÚSTROJE ŽENSKÉ.

1. hrubé črevo; 2. močový mechúr; 3. studná kosť; 4. močovod; 5. vchod pošvy; 6. studné gamby; 7. výčnelok; 8. krvná cieva; 9. miecha (chrbtový špik); 10. páter; 11. telo materníka; 12. priečka medzi telom a hrdlom materníka (vnútorné ústa); 13. hrdlo materníka; 14. vonkašie ústa materníka; 15. ritná kosť; 16. riť.

buje žiadne choroby, ale radšej dáva žene príjemné pocity. Účelom mesačného čistenia teda je to, aby každomesačne neoplodné vajíčko odvádzané bolo a k tomu účelu nepotrebuje príroda žiadneho krvácania z materníka. Každé väčšie krvácanie je chorobné a zakladá sa na predráždivosti, na neprirodzenom tlaku prírody nezdravé látky vymietať a konečne na nesprávnej životospráve. Každé väčšie krvácanie soslabuje ženu a to nemôže byť úmyslom prírody poneváč bolo by to protiprírodné. Mesačné čistenie nie je žiadnym utrpením, ale posilením ženy; ona nemá sa ho báť, ale sa mu tešiť, lebo jeho účelom je každomesačné posilenie ducha a tela.

Dalo by sa o tej veci mnoho písať, ale rozsah tejto knihy nedovoľuje nám, aby sme sa rozpísali tak podrobne, ako by toho ženské nemoce a celý ženský život následkom svojich dôležitostí zasluhovaly; avšak viem, že najde ctená čitateľka v nasledujúcich riadkoch vysvetlenie a poučenie, ktoré bude mať blahodarný vliv na ňu i na jej dcéry, jestli ich podľa zásady v tejto knihe vysvetlenej vychová. Preto prajem si, aby kniha tá dostala sa do rúk dievčat a žien; do rúk žien, ktoré v svojej nevedomosti nevedia si pomôcť; do rúk dievčat, ktoré z materinských rúk dostávajú sa do rúk manželských bez poučenia; do rúk dievčat, ktoré majú vstúpiť do stavu manželského; do rúk dievčat v dobe dospelosti. Chcem, aby naše ženy mi rozumely; chcem, aby naše ženy našly popud k lepšiemu poznaniu pravdy a základ k lepšiemu budovaniu životného šťastia na podklade správneho poznania **bez prímiešky falošnej stydlivosti a bez prímiešky dráždivej pikantnosti, pruderie,** — a či sa mi to podarilo, to dokáže budúcnosť.

BUDOVA ŽENSKÝCH ÚSTROJOV POHLAVNÝCH.

Jedna časť ženských ústrojov leží voľne na povrchu tela a časť dôležitejšia, ktorá slúži ku rozplodzovaniu ľudského pokolenia, spočíva dobre ukrytá v panvičnej dutine.

PANVICA.

Panvica je kostený kruh nachádzajúci sa na dolnom konci trupu. Pozostáva z krížovej, ritnej a dvoch kýčľových kostí a jej otvorom prichádza plod pri pôrode na svet.

Krížová kosť tvorí zadnú stranu panvice, je trojuhlastá a vyzerá ako rýl. Jej dolný konec pojí sa s ritnou kosťou a jej strany spojené sú kýčľovými kostiami. Horná časť spája sa s posledným obratľom brušným a tu sa tvorí predhorie.

Ritná kosť pozostáva z troch nevyvinutých obratľov, spája sa s krížovou kosťou a je tiež trojuhlastá.

Kýčľové kosti tvoria po dvoch stranách panvicu. Na ich vnútorných plochách je **obluková čiara** a na zvonkajších plochách sú **klubové jamy,** s ktorými sa klby, v tak zvanom **klubovom článku** spájajú. Spodný konec sedacej kosti je **sedaci hrboľ** a od toho nazad **trň** sedacej kosti. Spájanie studnej kosti s kosťou opačnej strany tvorí **studnú záponu** a pod tou rozchádzajú sa kosti a tvoria **studný obluk.** Prednú časť panvice menujeme **studným okolím,** jej strany **kýčľami,** jej zadnú časť **krížným okolím** a jej dolnú časť **zadkom.**

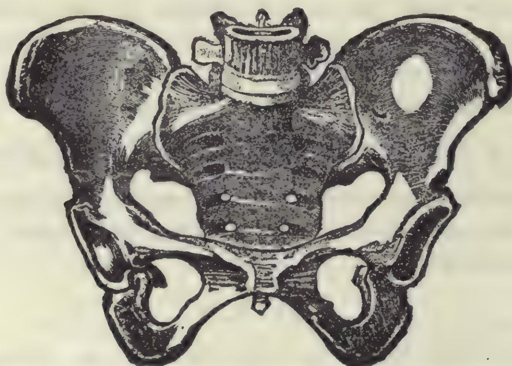
ŽENSKÉ POHLAVNÉ ÚSTROJE.

Ženské pohlavné ústroje delíme na vnútorné a zovnútorné časti. Vnútorné časti sú pošva, materník, vajcovody a vaječníky (k tým počítame i prsníky); tie časti slúžia ku rozplodzovaniu ľudského pokolenia. Zovnútorné časti sú: Studný vršok, veľké studné gamby, výčnelok, malé gamby a panenská blana.

Pošva (Vagina) je svalovatá, veľmi rozťažiteľná, so sliznou blanou vyfutrovaná, asi 12 centimetrov dlhá cieva. Spojuje materník s vnútornými rodidlami, začína sa v tak zvanom **poševnom vchode** a ztadiaľto tiahne nahor do tak zvanej **poševnej klenby.**

Materník (Uterus) je hlavným orgánom pohlavných ústrojov ženských; leží nad pošvou medzi mechúrom močovým a konečníkom, v prostrednej čiare malej panvici. Je to dutina, silnou svalovou stenou ohraničená, a má podobu hrušky.

Vajcovody (Fallopian Tubes) sú tenké, úzke cievočky, tiahnu po oboch stranách od dna materníka k panvičným stenám a ústia tesno nad vaječníkmi do dutiny brušnej.



OBRAZ 410.
ŽENSKÁ PANVICA.



OBRAZ 411.

MATERNÍK, VAJCOVODY A VAJEČNÍKY.

1) vaječníky; 2) vajcovody; 3) strapcovité konce vajcovodov; 4) otvor ľavého vajcovodu; 5) strapcovité konce pravého vajcovodu—pohľad zo zadku; 6) strapce spájajúce konce vajcovodov s vaječníkami; 7) svázky vaječníkov; 8) a 9) široký svázok; 10) materník; 11) hrdlo; 12) vonkajšie ústa; 13) pošva.



OBRAZ 412.

Ženský prsník.



OBRAZ 413.

Ľaľoky prsných žliaz.
A) hroznovité časti ľaľoku; B) malé kanálky; C) prievod formujúci sa menšími kanálkami.

Vaječníky (Ovaria) sú podlhasté, ploské telieska a ležia po oboch stranách materníka. Vo vaječníkoch tvoria sa ku rozplod'ovaniu potrebné zárodky.

Ženské prsia sostávajú z hroznovite srazených žliaz, ktoré vylučujú novorodzeniatku potrebný pokrm — mlieko a zasielajú ho asi 16. mliekovodami (rúrkami) do hlávky — prsnej bradavice.

DOZRIEVANIE A VYLUČOVANIE SA VAJIČKA.

Ženské vaječníky hrajú veľkú rollu. V nich nachádza sa veľké množstvo drobnučkých mieškov (mechúrikov), ktoré po ich vynálezcovi, de Graafovi, menujeme Graafovými mechúrikami a počet ktorých páči sa na 20 do 40,000. (Obrazy 391—398 vyobrazujú Graafove mechúriky.)

Ohľadom na ich veľkosť, sú mechúriky veľmi menlivé; mnohé sú oku viditeľné a iné dajú sa videť len pod silným drobnohľadom. Ačpráve sú tie mechúrky pri narodzení dievčatka prítomné, ich činnosť počína sa až vo veku dospelosti a od počiatku dospelosti až do konca zmeny života rastú a vyvíjajú sa. Mechúriky naplnené sú bielo-žltavou tekutinou a na dne v

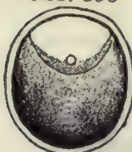
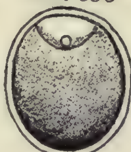
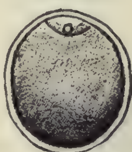
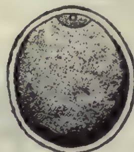
XLV. TABUĽKA.

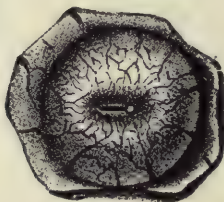
Obr. 391

Obr. 392

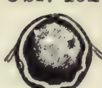
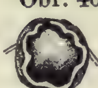
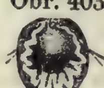
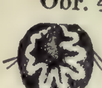
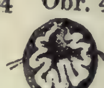
Obr. 393

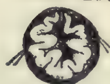
Obr. 394

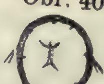

Obr. 395

Obr. 396

Obr. 397

Obr. 398


Obr. 399


Obr. 400

Obr. 401

Obr. 402

Obr. 403

Obr. 404

Obr. 405


Obr. 406

Obr. 407

Obr. 408


GRAAFOVÝ MECHÚRIK.

XLV. tabuľka vyobrazuje zretedlne Graafový mechúrik, vajíčko a jazvu.

OBRAZ 391. znázorňuje vajíčko na dne Graafového mechúrika; nad vajíčkom je biela tekutina a pod vajíčkom je krv. Krve stále nabúda, vajíčko sa dvíha a biela látka sa menší, ako to vidíme na obrazoch 391. do 398.

Potom mechúrik istotne praskne a vajíčko uteká z mechúrika von, ako to vidíme na obraze 399.

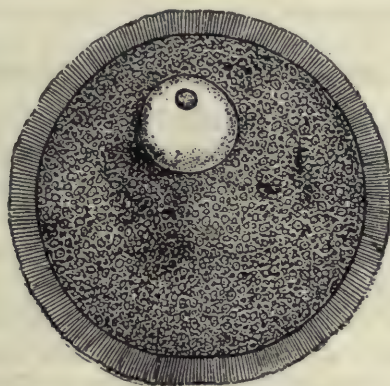
Tým prasknutím každé vajíčko zanecháva po sebe žltú jazvu vo vaječníku, ktorú v lekárstve menujeme "Corpus luteum." Jazva neskoršie zmizne, keď vajíčko nebolo oplodené a naopak, jestli oplodenie nastalo, jazva zostane viditeľnou tak, že počet jaziev na vaječníkoch súhlasí s počtom oplodenia, ktoré u ženy nastalo.

OBRAZY 400 do 408. znázorňujú stupňovité menšenie sa jazvy až konečne celkom zmizne alebo zostane malinká jazva znázornená na obraze 408.

nich nachádza sa maličké, sotva viditeľné vajíčko, ako je to znázornené na obrazoch 391—398.

Vajíčko je sferické (guľovaté) teliesko, tri desatín millimetra veľké a pozostáva zo živej, protoplasmickej látky (cytoplasmy), zo zárodkového mechúrika (nucleolus). V stredišti cytoplasmy nachádza sa zrnkovitá tučná hmota (vitellus) alebo prosto povedano žltok. Obvodná časť cytoplasmy je jemnou, žiariaci — páskovanou obrubou obklopená, ktorá v lekárstve menuje sa "Zona pellucida" alebo "radiata".

Jestli prezkúmame vaječníky asi tri týždne pred mesačným čistením, veľký rozdiel medzi Graafovými mechúrkami nenajdeme. Ale o týždeň neskoršie, to jest ku konci štvrtého týždňa každý mesiac, jeden z mechúrikov nazdáva sa byť väčším, vzrastá a ten vzrast rýchle pokračuje. Mechúrik podobá sa zapálenému, dozrievajúcemu vredu, ktorý môže sa rýchle otvoriť alebo prasknuť. Skutočne i mechúrik praskne a malické vajičko takým spôsobom oslobodené, vylučuje sa — uteká. Ten stav menujeme dozrievaním vajička (Ovulacia), ktoré v svojej dozralosti putuje cestami nižšie opísanými do materníka a tam pozostane alebo zahynie a ako také vyhodené býva von.



OBRAZ 414.
Ženské vajíčko (Tisícnásobne zväčšené).

CESTA VAJÍČKA.

Cesta vajíčka do materníka je veľmi zaujímavá a aby ctená čitateľka tomu dobre porozumela oprobujeme to, ako najlepšie, zretedlne opísať. Spomenuli sme, že vaječníky ležia po oboch stranách materníka hneď pod strapcovými koncami vajcovodov a sú spojené s materníkom pomocou krátkych vajcovodových sväzkov ako to vidíme na obraze 411. číslo 7.7. Cez tie krátké sväzky ide malý priechod. Hneď nad vaječníkami ležia vajcovody ako to vidíme na obrázku 411. číslo 2.2, a ktoré vyzerajú ako nejaké trúby; trubastý konec nachádza sa blízko vaječníkov a tenší konec spojuje sa s materníkom (Viď obraz 411. číslo 7). Otvorený konec vajcovodov delí sa na malé, prstom podobné výrastky, ktoré môžeme videť na obrázku 411. čísla 3, 4, 5. Tie výrastky menujú sa strapcami (Fimbriae) a spojujú všetky rúrky s vaječníkmi, ako to vidíme na obrázku 411. číslo 6. Teraz

vráťme sa k vajíčku. Vylúčené vajíčko putuje ku otvorenému koncu vajcovodu a tie, prstom podobné strapce (obraz 411. čísla 3, 3, 4, 5,) obklopia, podvihnú a vťahujú vajíčko do vajcovodu. Náhle sa dostalo vajíčko do vajcovodov, tie sa počínajú za ním sťahovať a pchajú vajíčko do materníka. Vylúčenie vajíčka z vaječníka stáva sa obyčajne v dobe, keď sa mesačné čistenie skončí, ačpráve niekedy stáva sa až na tretí deň po mesačnom čistení a cesta z vaječníkov do materníka trvá od dvoch do šesť dní. Z toho vidíme, že vajíčko prichodí do materníka až po skončení mesačného čistenia a niekedy až na druhý, tretí ba i na piaty deň po mesačnom čistení.

ČO SA STÁVA S VAJÍČKOM V MATERNÍKU?

Náhle vajíčko dôjde do materníka, obklopí ho jemná zvláštna blana, ktorá sa menuje padacia blana alebo **decidua.** Pri príchode do materníka vajíčko sa v tej blanke zahniezdí a v nej leží. Jestli je vajíčko v materníku neoplodené, blanka sa poddá a býva vyhodená spolu s vajíčkom zo ženského tela. Náhle je vajíčko z tela vylúčené, počatie až do druhého mesačného čistenia stane sa nemožným, lebo vylúčením sa vajíčka, druhého dozrelého vajíčka nieto, aby sa plod prijať mohol. Osud oplodeného vajíčka opísal som pri "Tehotnosti", čo vid'.

MESAČNÉ ČISTENIE (MENSTRUÁCIA).

Mesačné čistenie (mesačka, mesačný kvet, krvotok, mesačný čas) nemôžeme považovať za nemoc, ale radšej za fisiologickú potrebu. Medzi ľudom panuje klamný náhľad, že krvotok je akési samočistenie organismu a že odvádza špatnú krv z tela. Dozaista je to klamná domnienka lebo krvotok je práve taká krv, ako tá, ktorá prúdi cievami, len že je trochu rozriedená a smiešaná nečistými odmieškami ústrojov, cez ktoré prechádza. Pri zastavení krve povstanú vážne poruchy, — nie snáď preto, že zadržaná krv obsahuje jedovaté súčasti, ale preto, poneváč celé telo musí trpeť tým, že nemôže prírodzený úkon prijsť k miestu. Teda krvácanie nie je nič iné, než zjavný následok pochodu odohrávajúceho sa v pohlavne dozralom ženskom tele a to v určitých dobách. Týmto pochodom je dozrievanie vajíčka alebo ovulácia ukončená. U zdravej ženy každých 28 dní dozrieva vo vaječníku jeden Graafov meseč a tým, že praskne a obsah svoj vyprázdni do vajcovodov a ztadiaľto do materníka, stávajú sa cievy materníka napnuté tak, že na niektorom mieste sa roztrhnú a obsah ich vyteká von. Krv vytekajúca je tmavej barvy, šliamom smiešaná. Poneváč počas mesačného čistenia sú ústroje nervového a ústroje krvných ciev značne vzrušené a slizná blana materníka v týchto dňoch je uvolnená a nadurelá, takže stáva sa o mnoho citlivejšia proti všetkým poruchám a podrážďeniam, preto nech sa každá žena chráni v tejto dobe od telesných i duševných námah a nech dáva pozor, aby v tie dni sa neprechladila.

Pravidelné mesačné čistenie dostavuje sa raz každých 28 dní a trvá od troch do šesť dní. V severnej Europe a v severnej časti Spojených Štátov dostávajú dievky mesačné čistenie medzi 12. a 15. rokom. V teplejších krajoch o tri alebo štyri roky skoršie, lebo tam ľudia rýchlejšie dozrievajú.

Ale ako vo všetkom, tak aj tu sú výnimky. Štatistika dokazuje, že z tri tisíc žien dostávajú mesačné čistenie:

V 9. roku	3	V 18. roku	176
V 10. roku	14	V 19. roku	99
V 11. roku	76	V 20. roku	23
V 12. roku	189	V 21. roku	7
V 13. roku	409	V 22. roku	3
V 14. roku	645	V 23. roku	2
V 15. roku	619	V 24. roku	0
V 16. roku	533	V 25. roku	0
V 17. roku	329	V 26. roku	2

Z toho vidíme, že z jeden tisíc žien len jedna dostáva mesačné čistenie v 9. roku a z jeden tisíc päťsto žien len jedna v svojom 26. roku. Priemerne počína sa mesačné čistenie v 15. a 16. roku. V tejto dobo je ženská najcitlivejšia a poneváč vtedy — hneď pred krvotokom a po ňom — najskoršie chytí sa ženy plod, myslí sa, že aj jej pohlavná vášeň je vtedy najsilnejšia. Mesačné čistenie, ako prirodzený stav, nemalo by zapríčiniť žiadne neporiadky a boľasti; avšak je len málo takých žien a dievok, ktoré sa v dobe mesačného čistenia cítia úplne zdravými; naopak, skoro všetky sa ponosujú, najmä v prvých dňoch, na krčovité pocity v tele, na boľasti v krížoch, na všeobecnú zomdlenosť a malátnosť, ktorá zase býva nezriedka spojená s boľastmi hlavy a s náchylnosťou ku ošklivosti a vracaniu. Často vyskytujú sa iné neporiadky ako kolika, ztrata chuti k jedlu, všeobecná slabosť, nervosnosť atď. Tieto ťažké obťažnosti menujeme "dysmenorrhoeou" a pozorujeme ich najčastejšie u nervosných, k hysterii náchylných žien.

BOĽASTNÉ MESAČNÉ ČISTENIE.

(Dysmenorrhoea.)

Príčinami tejto nemoce môžu byť zdedené nemoce, organické vady a zlé chorobotvorné zvyky, za ktoré musí byť zodpovedná samá žena, alebo jej matka, alebo spoločnosť. Príroda nikdy nechcela, ani nechce, aby ženské pri mesačnom čistení trpely a hlavnú príčinu môžu hľadať v napodobňujúcej hlúposti terajšej módy, sťahujú hriešné telo a kosti mídrom, len aby "pekne, slušne vyzeraly" atď. Mnohým ženám pri šňurovaní až kosti praštia a oči slzavejú od bôľu, ale darmo, tak to musí byť, lebo vraj nemohly by sa ani na ulicu pokázať, keby nemaly korzet na sebe. Z toho potom povstávajú také neporiadky, že žena stáva sa mučedlnicou "módy" na celé žitie.

Príznaky:—Záchvatové, dolu ťahajúce sa boľasti, ktoré mnohoráz podobajú sa boľasťam porodným: boľasti v nižnej časti pátere na okolí ľadvín a klopanie srdca; rezacie, tlačiace boľasti v dolnej časti brucha; niekedy boľasti prejdú a nezadlho zase sa obnovujú a niekedy trvajú tak dlho, kým blankovitá látka nevyjde, po čom obyčajne nastúpi voľný krvotok a tým sa nemoc končí. Ženy, ktoré trpia na veľkú zácpu a ktorých črevá nebývajú vyčistené i za viac dní, mávajú boľasti i v prsiach a cítia v nich veľkú citlivosť.

Liečenie:—1) V mnohých prípadoch domáci špiritusový parový kúpel

poskytuje rýchlu pomoc. (Návod upotrebenia parového kúpeľa viď v obsahu "Parové kúpele.")

2) Pri veľkých boľastných záchvatoch, zrob si obkladok z ľanového semena, posyp ho práškovaným káfrom, prilož si ho na dolnú čiastku pátera (na okolie ľadvienok) a opáš sa opaskom tak aby obkladok dobre na mieste zostal.

3) Pri stálych boľasťach, opakujúcich sa každý mesiac, najlepšie je keď si ženská kúpi v lekárni výťah, ktorý sa predáva pod menom **Tincture of Viburnom Opulus** a z tej tekutiny užívať treba už asi tri dni pred mesačným čistením po 5 kvapiek v šialke horúcej vody tri razy na deň. Náhle sa krvácanie počína, možno užívať desať kvapiek v pol šialke horúcej vody každú hodinu a opakovať tak dlho, kým boľasti neprestanú.

4) Vezmi Čerstvo nastruhaného chrenu pol šialky
Borovičky (Holland Gin) jeden pint.

Smiešaj a užívaj z tej miešaniny po jednej lyžke jedacej tri alebo štyri razy denne.

5) Kúp si v lekárni **Elixir Dysmentonic** 4 ounces a užívaj z toho eliksiru po jednej lyžičke v pol šialke horúcej vody tri razy na deň a keď sa krvácanie pokazuje a boľasti prichádzajú, užívaj po jednej lyžičke v pol šialke horúcej vody každú hodinu, kým bôľ neprestane.

OPUCHNUTIE PRS POČAS PRVÉHO MESAČNÉHO ČISTENIA.

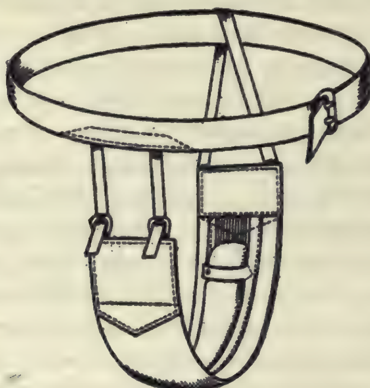
Opuchnutie prs pochodí od prekazenia krvi a prekrvenia prsných žliaz. Vyskytuje sa najviac u dievok počas prvého mesačného čistenia; ale sú prípady, že prsia opuchnú i v inom čase. Pri opuchnutí prsia príliš červenejú, pália, bolia a ačpráve nemoc nie je nebezpečná, ale za to je dosť nepríjemná.

Liečenie:—1) Obklady na brucho a na prsia.

2) Rozpustiť jednu lyžku horkej soli (Epsom Salts) v jednom pintu studenej vody a tým roztokom umývať prsia viacráz denne a na noc priložiť obklady do roztoku namáčané a v ňom vykrútené.

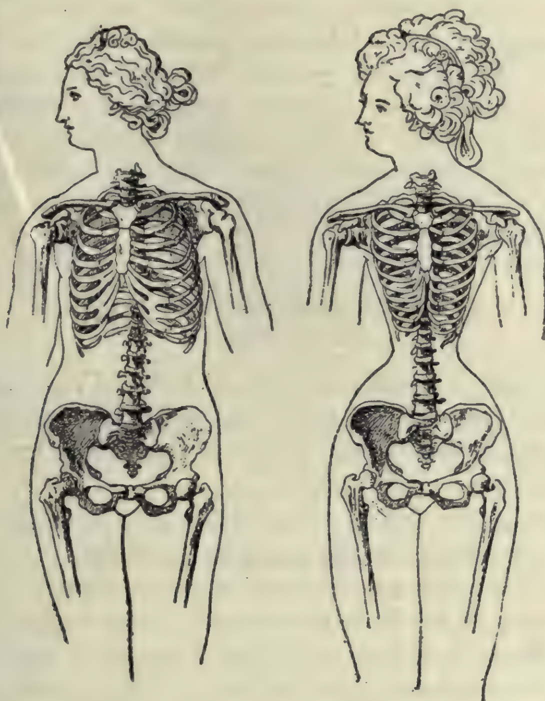
3) Starať sa, aby stolica bola poriadna.

Akonáhle krvotok nastane, nemoc sa ztratí sama od seba.



ŽENSKÝ PÁS.

Nevyhnutelne potrebný predmet pre zachovanie čistoty tela i bielizne počas mesačného čistenia.



OBRAZ 416. OBRAZ 417.
OBRAZ 416. znázorňuje pekne vyvinuté orgány ženské.
OBRAZ 417. naproti tomu vyobrazuje zohyzdenú, neprírodnú postavu.

ŠŇUROVAČKY.

Prinútenie — to väzenie;
A v slobode — jak v jahode,
Plno skoku — i úroku.

Jak nerozumné a nezdravé sú ženské odevy, dokazuje sa stále a predsa sa v tomto prípade nečiní žiadna náprava. Koľko už rokov sa píše proti tým mučidlám (šňurovačkám), ale to sa len píše a v skutočnosti nič sa nerobí; naopak, tento netvor a hubiteľ ženského tela a zdravia čím d'alej tým viac stáva sa ohyzdnejším a záhubnejším jakosti i tvaru. Pomaly bude ženská mať i nohy "vyšňurované" — dnešný kroj siaha už po kolená.

Stískaním šňurovačky vznikajú nezriedka veľmi vážné choroby brušné, prsné a pohlavné. Obraz 416 znázorňuje nám prírodnú formu ženy; orgány ležia na svojich miestach; pľúca, pečeňa, žalúdok a črevá môžu pracovať prirodzene, poneváč majú dosť miesta k práci.

A čo vidíme na obrázku 417? Korzetové prúty tlačia prsia, zamedzujú tým nielen ich vývoj ale dávajú základ k rôznym chorobám. Tieto mučidlá tlačia srdce, opozd'ujú jeho prácu a vedú k mnohému zamotaniu, ktoré môže spôsobiť náhlu smrť. Šňurovačka oslabuje žalúdok a pľúca, obmedzuje ich činnosť, takže môžeme pripisovať žalúdkové neporiadky, zácpu, suchoty v mnohých prípadoch jedine vlivu šňurovačiek. Šňurovačky oslabujú pečeňu a svaly celého hrudníka. Najhoršie je to, že materník a vaječník následkom ustavičného tlaku sú s miesta pohnuté a tým sa výkony týchto orgánov zasta-

vujú, následkom čoho povstávajú zase rozličné tak zvané "ženské nemoce".

A teraz spomneme ešte o **falošných prsiach.** Krajčíri vypchvávajú šaty vatou na prsiach. To je nielen podvod, lebo nikomu nenapadne pokladať umelé prsia za prirodzené, ale je takéto vypchávanie i veľmi škodlivé lebo vata ohrieva a tlačí na prsia a na prsné žľazy a zamedzuje ich vývoj. Kde sa "musia" prsia umelým spôsobom zväčšiť, nech si ženská kúpi falošné prsia, ktoré sú vzdušne robené a môžu sa nosiť bez škody, napodobujúc pri tom o mnoho lepšie prírodu.

PRÍLIŠNÉ MESAČNÉ ČISTENIE.
(Menorrhagia.)

Mnohé ženy majú príliš dlhotrvajúce čistenie. Príčinami môže byť všetko, čo centralizuje (sústredňuje) krv k materníku ako prílišný alebo nedostatočný telocvik, veľké telesné namáhanie, ťažká práca, tesné šňurovanie sa, nezáživný pokrm, ztrata plodu a iné.

Príznaky:—Klesajúce, dolu ťahajúce boľasti; závrat; bôľ hlavy, bôľ na okolí ľadvienok a v krížoch; veľký nepokoj a rozčulenie; ztrata chuti k jedlu, nervosnosť atď. Pri prílišnom krvácaní treba vyzkúmať či nevychádza krv v kusoch. Jestli áno, to značí, že je materník v neporiadku, lebo krv tepenná sa nesráža. U zdravých dobre vyvinutých žien, ktoré chutne jedia a dobre si zapíjajú, také neporiadky nerobia ťažkosti. Kde je však ztrata krve veľká a poznávame to na dievčaťu po tom, že zrazu počína slabnuť, tam treba sa chytiť liečenia.

Liečenie:—1) Starajme sa aby dievča alebo ženská ležaly pokojne a aby sa varovaly od dráždivých jedál a nápojov; tak samo škodí i káva, čaj a múčné jedlá.

2) Čaj z Amarantových listov piť po šialke tri razy denne.

3) Užívať zo škoricovej tinktúry (Cinnamon Tincture), po jednej kávovej lyžičke v pol poháre osladenej vody každú hodinu alebo dve.

4) Silný čaj zo škrupinových jahôd (Sumach Berries) užívaný po pol šialočky tri razy denne tiež dobre pomáha.

ZASTAVANIE MESAČNÉHO ČISTENIA.

Zastavenie mesačného čistenia v lekárstve delíme na:

1) Neprítomnosť mesačného čistenia celkom dospelej, vyvinutej sa osoby (Emansio mensium).

2) Zadržanie mesačného čistenia (Suppressio mensium) čo značí, že osoba už mala mesačné čistenie, ale následkom prechladnutia alebo dajakej inej príčiny čistenie sa zadržalo.

3) Prekazené mesačné čistenie (Retentio mensium); v tomto stave nahromadí sa matéria v materníku alebo v pošve následkom tak zvaného srastnutia-neprebitia pannenskej blanky (Imperforate hymen) alebo častejšie následkom zavrenia pošvy skrze hojacie sa vredy; ten tretí stav patrí do rúk dobrého ranhojiča (Surgeon). Neprítomnosť mesačky v dospelom veku nemá ženám nespokojnosti robiť. Taká neprítomnosť mesačky je nie nebezpečná a nebolí a preto najlepšie je nechať to matke prírode. Rôzné liečenie

v tomto stave viac môže škodiť než osožiť, lebo zle vyvinuté ústroje môžu byť na veky zkazené.

Ináč je to pri zadržaní mesačného čistenia. Tie prichádzajú častejšie a tu je pomoc potrebná.

Príčiny:—Tehotenstvo; sediace zamestnanie v neprevetrených miestnostiach; prílišná ztrata krve; náhle a chronické nemoce; pohlavné roztopašnosti; mnohoráz zadrží sa krv počas krvácania následkom prechladnutia, premoknutia tela a nôh, sedenia na studenej zemi, jedenia sladoľadu (Ice cream), náhlých náruživostí, ako hnev, strach, veľká radosť atď. Zadržanie mesačného za dva alebo tri mesiace prihodí sa často po ženbe následkom veľkej rozčulenosti.

Ďalšia príčina leží v malicherne malom, stisknutom, zmordovanom drieku, ktorý prevrátená móda (šňorovačky, korzety) tohoto rozpustlého, bezbožného veku považuje za ideál ženskej krásy, za zosobnenie spanilosti a za dokonalosť ženskej ľúbeznosti. Óh, čo za výstava ľudského bláznovstva a hlúpej slepoty! Čo za zázrak nesmyslu a odvážlivosti je ten dnešný, marnomyseľný pokus modistiek a šperkáriek, ktorým chcejú prerobiť, zlepšiť a opeknejšiť tú krásnu, príťažlivú Božskú postavu, formu, ktorej počatie dostalo svoju nepoškrvrnenú pečať pri speve ranných hviezd a radostnom volaní všetkých tvorov Boha!

Príznaky:—Keď všetky vonkajšie príznaky ženskosti sa zjavily a mesačné čistenie sa nepokazuje, ale pri tom pozorujeme bôľ, ťažkosť v hlave, krvácanie z nosa, klopanie srdca, krátky dych pri najmenšom namáhaní, slabosť v nohách, ztratu barvy líc, bôľ v drieku a v dolnej časti brucha, — tie známky môžu sa považovať ako príznaky, že príroda usiluje sa prítomné vady napraviť.

Liečenie:—1) Zrobte si z verbeny (Verbena officinalis) silný čaj a pite z neho po šialke tri alebo štyri razy denne.

2) Kúpte si v lekárni tinktúru z hadového koreňa (Cimicifuga racemosa) a užívajte po jednej lyžičke v pol šialky horúcej vody tri razy denne.

3) Olúpajte a na kúsky porežte jednu cvikľu, nalejte na tie kúsky jeden pint dobrej pálenky a nechajte stáť za tri dni. Potom užívajte z toho po jednej lyžke tri alebo štyri razy denne.

Z vyššie opísaných prostriedkov užívajte ten, ktorý máte pri rukách.

4) Kúpte si v lekárni 12 tri gramových práškov "Beatin" a užívajte tri alebo štyri prášky denne.

5) Užívajte štvrť až do pol lyžičky boraksu tri alebo štyri razy denne.

6) Večer, keď máte ísť spať, močte si nohy v horúcej vode, do ktorej dodajte trochu horčici (Mustard seed).

Poznámka:—Pri liečení zastavenia mesačného čistenia treba sa postarať v prvom rade o to, aby príčina bola odstránená. Sú prípady, že táto nemoc príde na ženu preto, že má nečistú kožu, takže cez ňu nemôže nečistota vychádzať z tela, alebo je žena nedobre oblečená, následkom čoho jej je zima, koža sa sťahuje a neprepúšťa nečistotu na povrch. Nemocná pri vymočení nôh večer v horúcej vode, ako sme to poznamenali pod č. 6), nech si ľahne do postele a dobre sa pozakrýva. Dobre je prikladať horúce obklady na nohy, kríže a chrbát. To uľaví nemocnej, lež krem toho má užívať vyššie podané

lieky, aby ústroje tela priviedly sa do pravidelnej činnosti. Dobre je umývať celé telo a po umývaní má sa ono dobre vydrhnuť, vytreť suchou handrou alebo ručníkom. Treba dať pozor, aby nemocná mala riadnu stolicu. Šaty majú byť teplé, aby nemocnú chránily proti zmene počasia. Nohy majú sa držať v teple a aby vždy suché boly. Prechádzať sa po čerstvom povetrí z počiatku menej a potom viac a viac. Pokrm má byť jednoduchý, záživný, nedráždivý. Takým spôsobom docieli sa úplné uzdravenie. Jestli sú nejaké fisiologické chyby príčinou choroby, tam lieky pomáhať nemôžu a len dobrý ranhojič (surgeon) môže také chyby napraviť.

BÔĽ V KRÍŽOVÝCH SVALOCH.

(Coccyodynia.)

Bôľ vzniká vo svaloch, ktoré sú pripevnené k dolejšiemu koncu chrbtovej kosti. Pri tejto nemoci ide skoro bez výnimky o ženy v strednom veku. Pokladom týchto chorôb môžu byť zácpa, ktorá sa u žien veľmi často vyskytuje, d'alej nemoce materníka, ľadvín, miechy, zlatá žila atd'. Každý pohyb, každé vyprázdnenie čriev, ba i kašeľ a kýchanie môže zapríčiniť záchvaty boľasti, ktoré vychádzajú obyčajne z krížovej kosti ku konečníku, ku močovému mechúru alebo ku ľadvienkam.

Liečenie:—1) Vid' liečenie pri "Ischias".

2) Denne sedáce kúpele (teplé).

3) Dajte si pripraviť nasledujúci liek:

Extr. Belladonna	2 grains
Extr. Hyoscyamus	2 grains
Iodoform	2 grains
Cacao Butter	160 grains

M. For 8 suppositories. Vopchať jednu základku do riti pred líhaním do postele.

4) Masáž dobrým linimentom.

BIELOTOK — BIELE ÚPLAVY.

(Whites—Leucorrhoea)

Na počiatku tejto kapitoly spomenuli sme, že ženské rodidlá vyfutrované sú sliznou blanou. Tá blana z rozmanitých príčin môže sa niekedy — ba veľmi často — zapáliť a následkom takého zapálenia nastane bielotok. Málo je žien, ktoré by niekedy netrpely na bielotok. I tie najčistejšie a najporiadnejšie ženy, najmä v lete, trpia na túto nemoc.

Príčiny:—Nepriamych príčin je veľmi mnoho; nepravidelné mesačné čistenie, nečistota, veľké namáhanie, chudokrevnosť, bľadnička, sedacie zamestnane, to jest, ked' žena musí celé dni sedeť, chronická zácpa, dlhé plekanie nemluvňat, ztrata plodu, vredy a padnutie materníka, pričasté obcovanie s mužom a iné.

Hlavným príznakom bielotoku je to, že z pohlavných ústrojov ženy vyteká biela, niekedy žltavá materia, ktorá je odporného zápachu. Žena je bľa-



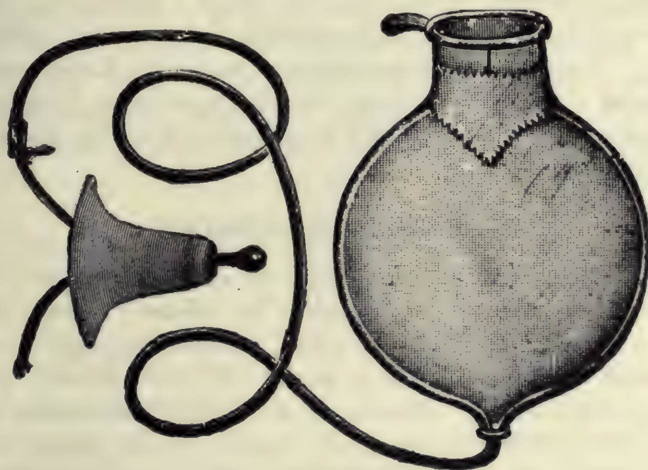
OBRAZ 418.
Jednoduchá striekačka (Fountain syringe).

dá, oči sú tupé, dostáva závraty hlavy, klopanie srdca, srdce bije nepravidelne, pri pohybovaní sa cíti žena boľasť v krížoch a slabinách, materník sa zväčší a klesne na jednu alebo na druhú stranu. Niekedy sú i krvotoky prítomné a konečne i hysteria sa často pridruží.

Liečenie:—1) Niekedy povstáva bielotok zo zlého zvyku samoprznenia (samogvaltu), ktorý zvyk je, bohužiaľ, veľmi rozšírený a dopúšťajú sa ho nielen dievky, ale i staršie ženské. Že vyliečenie sa z bielotoku pochádzajúceho následkom toho prekliateho, telohubiaceho, zvyku je nemožné, kým samoprznenie nie je zanechané, samo sebou sa rozumie.

Takým nešťastniciam radíme, aby ten zlý zvyk zaraz zanechaly, od ostrých pokrmov a od silných nápojov, ako káva, čaj pivo, pálenka atď., sa chránily a dľa možnosti telo svoje každý deň studenou vodou umývaly.

2) Žena má dbať o čistotu. Niektoré ženy snáď nikdy neumývajú svoje pohlavné ústroje, takže majú tam špiny a smradu. Každá žena mala by



OBRAZ 419.
Striekačka s ochrannou základkou.

mať k tomu cieľu striekačku k vymývaniu pohlavných ústrojov. Nemocná, trpiaca na bielotok, má každý deň vyjsť na čerstvý vzduch a vystaviť sa slnečným lúčom. Ďalej radíme každej žene, aby dbala o riadnu stolicu.

3) Vystrekovanie pošvy teplým mliekom alebo slabým čajom zastaví niekedy bielotok bez ďalších prostriedkov.

4) Rozpustiť jednu malú kávovú lyžičku bieleho liadku (Alum) v kvarte vody a s tou tekutinou vystrekávať pošvu večer pred líhaním, alebo:

5) Dajte jednu kávovú lyžičku dubeňky (Tannin) do kvarty vody a tým vystrekujte si pohlavné čiastky, alebo:

6) Vezmite hrsť dubovej kôry a varte ju asi za 20 minút v jednej kvarte vody. Preceďte a zastriekajte si to do pošvy. Vyššie opísané lieky užívajú sa na vystriekanie ústrojov, čo sa obyčajne robí raz na deň, večer pred spaním. Karbolová voda tiež pomáha, ale dávať pozor, aby prisilná nebola.

Vnútorné prostriedky liečenia sú nasledujúce:

7) Kúpte si v lekárni jednu unciu divého vinného koreňa (v lekárňach menuje sa Berberis aquifolium), stojí to asi 15 centov. Tú jednu unciu koreňa dajte do pinta vody a varte ho za 15—20 minút; potom preceďte, osláďte a užívajte z toho odvaru po dve šialočky denne za dlhší čas a k tomu vystrekujte si pošvu ako vyššie sme radili.

8) Z vinného koreňa môžete si i tinktúru zrobiť a odložiť pre potrebu. Dajte dve lyžky jedacie, alebo jednu unciu koreňa Berberis aquifolium do pinty špiritusu alebo pálenky a nechajte to stáť za dva alebo viac dní. Potom môžete precediť cez čisté, husté plátenko a užívať z toho po lyžičke tri razy denne.

9) Professor Hammon radí čaj, olej alebo tinktúru z krvavníka. Čaj sa robí tak, že dáme dve lyžky krvavníka na pintu horúcej vody a z toho užívame po dve alebo tri šialočky tri razy denne. Na tinktúru berú sa dve lyžky krvavníka na pint špiritusu a nechá sa stáť a potom dávka je asi lyžičku tri razy denne. Olej najlepšie je kúpiť v lekárni a užívať z neho po 15-20 kvapkách tri razy denne.

Pri liečení bielotoku veľkú rollu hrá dieta. Bravčovina je škodlivá a máte ju zanechať na čas. Jesť možno dobré, volové mäso, polievky, ovocie, zeleniny atď. Čistota má byť na dennom poriadku; každý večer si zastrekujte na ležiačky v posteli a tekutinu nechajte v pošve za 5 do 10 minút. Takým spôsobom vyliečite sa do čista a zašporíte si veľké peniaze, ktoré by ste maly platiť lekárovi.

BĽADNIČKA (CHLOROSIS).

Bľadnička často vystupuje s chudokrvnosťou. Bľadnička nespočíva na zmenšení množstva krve, ale na zhoršení jej jakosti. Bľadnička u dievčat má asi také príznaky, ako chudokrvnosť. Dievky sú obyčajne bľadé; oči majú zapadnuté, ústa, očné víčka a diasná sú bľadé, sivasté; niekedy nohy puchnú ako pri vodnatielke; vždy im je zima a pri najmenšom vetríku trasú sa na celom tele; hore a dolu schodami nemôžu ísť, lebo hneď mávajú ohromné klopanie srdca; neporiadky žalúdka a zácpa sú na dennom poriadku; trpia na nervové slabosti, na hysteriu, raz plačú, druhý raz sa smejú atď.

Príčiny:—Medzi hlavnými príčinami sú duševné nemoce ako: túha za rodinou, vnútorný nepokoj, beznádejná láska, zlé zvyky, samoprznenie a iné. Mnohí pokladajú bľadničku a chudokrvnosť za tú samú nemoc, lebo príznaky sú bezmála tie samé i pri bľadničke i pri chudokrvnosti a predsa rozdiel medzi nimi je veľký, lebo ako sme už spomenuli, chudokrvnosť značí znížene množstva krvi, kdežto bľadnička značí zhoršenie jej. Z bľadničky môže povstať aj bielotok.

Bielokrvnosť je nemoc ústrojov tvoriacich krv. Poneváč pri tej nemoci jesto bielych teliesok krvných v krvi viac, než červených, preto nemocné osoby vyzerajú veľmi bľado. Hlavným príznakom bielokrvnosti je ťažká bľadnička, okrem toho mdloby, zväčšenie sa sleziny, silné krvácanie z nosa, z pľúc, z čriev a z modzgu. Niekedy dostavuje sa veľká horúčka, ktorá sa potom končí s veľkým vysilením a — smrťou; niekedy zase môže sa nemoc ťahať i za niekoľko rokov.

Liečenie bľadničky i bielokrvnosti je také ako bolo opísano pri chudokrvnosti. (Viď "Chudokrvnosť".) Dobrý pokrm, čerstvé povetrie, pohyb, telocvik, čistota sú veľmi odporúčané.

ZAPÁLENIE POŠVY.

Jestli sa slizná blana pošvy zapáli, povstane katár a tečenie slizoviny; taký stav menujeme zapálením pošvy (Vaginitis). Môže byť náhly i chronický. Príčinami môžu byť najprv nečistota, lebo mnohé ženy nedbajú o pohlavné časti tela, takže sa v nich nahromadí špiny a následkom nečistoty zapália sa blany pošvy. Ženy maly by sa držať v čistote a aspoň každý druhý deň umyť si plodidlá i rodidlá, práve tak, ako si tvár a ústa umývajú. Ďalším príznakom môže byť podráždenie sliznej blany pri obcovaní alebo následkom samoprznenia (Viď samoprznenie žien). Ale najhoršou príčinou tohto stavu je otrávenie následkom kapačky alebo syphilisu. Také nákazy môžu dostať ženy od nečistých mužov, ale sú prípady, že ich dostávajú aj v
Príznaky:—Pálenie a napuchnutie sliznej blany v pošve; bôľ medzi
záchodoch atď., kde sa jedy môžu dostať do ich tela.
pošvou a riťou; nútenie na moč; výtok, najprv biely, neskoršie hnisavý a smradľavý z pošvy; svrbenie a dráždivosť zachvátených častí.

Liečenie:—1) Umývajte si plodidlá i rodidlá alebo sa denne kúpajte. K tomu slúži sediaci kúpeľ, ktorý má trvať asi 20 minút.

2) Vystrekujte pošvu pomocou striekačky s prasličkovým odvarom alebo odvarom z dubovej kôry, ako sme to opísali pri "Bielotoku" čo máte si prečítať.

3) Dr. Janowsky odporúča nasledujúcu miešaninu:

Aluminus	15 parts,
Sodii Borat.	15 parts,
Quiniae Sulph.	1 part,
Ol. Thymi	15 parts,
Acidi carbolici	15 parts,
Glycerini	200 parts.

M. Sig. Injection. Dajte jednu stolovú lyžku z tejto tekutiny do kvarty teplej vody a zastriekajte celú kvartu ráno i večer.

4) Jestli cítite bôľ v pošve alebo bárs kde na zvonkajších ústrojoch, kúpte si v lekárni nasledujúcu miešaninu:

Pulv. Flaxseed	6 uncie,
Pulv. Hydrastis	½ uncii,
Pulv. Tanic Acid	½ uncii.

To sa má všetko dobre pomiešať. Vezmite jednu lyžku stolovú z tej miešaniny a zamiešajte v troch pintoch horúcej vody; dobre rozmiešajte a precedťe cez husté plátno a zastriekajte si to tri razy denne do pošvy.

Jestli povstalo zapálenie následkom kapačky, alebo syphilisu, vtedy treba liečiť časti tak, ako sme to opísali pri kapačke a pri syphilise. Ženy trpiace kapačkou a syphilisom majú dať pozor aby svoje deti a iných z rodiny neznivočily.

PRÍLIŠNÉ SVRBENIE POHLAVNÝCH ČASTÍ ŽIEN.

Prílišné svrbenie pošvy a iných vonkajších častí môže byť zapríčinené bielotokom, neporiadnym, po kvapkách vychodiacim močom, zapálením pošvy, zapálením močovodov atď.

Liečenie:—1) Prísna životaspráva; oddialenie príčiny, k čomu mnoho ráz nutno je prehliadnuť moč; varovať sa alkoholických nápojov a silne korenených jedál; zadržiavať sa od škrabania zachvátených častí; boliace miesta majú byť umývané po každom močení čistou vodou a mydlom. Proti svrbeniu potrebovať možno nasledujúcu masť:

2)	Cocaine	30 grains,
	Orthoform	24 grains,
	Menthol	7½ grains,
	Acidi carbolici	15 grains,
	Vaselini	5 drachms.

Mix. Tou masťou majú sa zachvátené časti mastiť viac razy denne.

3) Jestli príčina svrbenia leží v nemoci bielotoku, v tomto páde má sa liečiť najprv bielotok, ako sme to opísali pri "Bielotoku" a potom upotrebiť masť opísanú pod číslom 2.

4) Doktor Weaver odporúča umývanie zachvátených častí dva procentovou rozriedenou kyselinou karbolovou, ktorú si môžete kúpiť v lekárni (Carbolic Acid Solution Two percent) alebo nasledujúcu tekutinu:

5)	Carbolic Acid	1 part
	Glycerin	10 parts
	Aq. Lime	100 parts.

Umývať svrbiace časti viac ráz denne. Dr. Kelsey radí nasledovnú masť:

6)	Menthol	1 drachm
	Cerat. Simp.	2 ounces
	Ol. Amygd. dulcis	1 ounce
	Acidi carbolci	1 drachm
	Pulv. Zinci oxidi	2 drachms.

M. Natierajte časti ráno, v obed i večer. (Najprv umyť časti a potom ich natierať.)

VREDY A NOVOTVARY POHLAVNÝCH ÚSTROJOV ŽENSKÝCH.

Z novotvarov a vredov zaujímajú nás hlavne tak zvané ZHUBNÉ NOVOTVARY; sú to "**karcinom**" alebo rak a "**sarkomy**" to jest mäsité výrastky, o ktorých prehovorili sme už na inom mieste tejto knihy, ale zasluhujú aby sme sa i pri ženských nemociach o nich zmienili.

RAK V ŽENSKÝCH ÚSTROJOCH POHLAVNÝCH.

Rak obyčajne vyskytuje sa v rôznom veku rozmanitým spôsobom a ačpráve je tá nemoc zväčša chorobou starších žien, najmä počas zmeny života, vyskytuje sa dosť často aj v 20., 30. a 40. roku. Raka poznávame podľa jeho vzrastu a podľa sídla. Kdežto niektorá rakovina vzrastá zretelne a pozostáva vždy na povrchu ako ku príkladu plochý rak kožný na studných gambách, sú iné tvary raka, ako rak žľazových buniek, vyvíjajúci sa veľmi často v ženských prsiach a pustiaci korene do hlbšie ležiaceho tkaniva. Najčastejšie zachváca rak materník, potom prsia, d'alej studné gamby a konečne pošvu. Všetky tvary rakoviny ženských ústrojov pohlavných, javia rýchly vzrast a veľkú náklonnosť šírenia sa na súsedné časti a preto nie je správne zanedbávat' obmedzenie šírenia sa rakoviny a jej liečenie.

KATÁR MATERNÍKA.

Vzhľadom na priebeh a podstatu katár materníka podobá sa bielotoku pošvy a je zväčša chronický. Vzniká obyčajne následkom neopatrného a nesprávneho pokračovania v dobe mesačného čistenia a následkom chronickej zácpy alebo chudokrvnosti. Ďalšími príčinami katáru materníkového môžu byť spadnutie a rôzne zmeny v polohe materníka, prechladnutie počas mesačného čistenia, prílišné pohlavné obcovanie, nákaza kapačkou, umelé potratenie plodu a privčasné opustenie postele počas šestonedelia.

Príznaky:—Slizná blana v materníku je zapálená, nemocná cíti veľkú boľasť v panvici, v bokoch, v bedrách a v kríži, pálenie v pošve, výtok je bez zápachu — nesmrdí, nie je lepkavý a je skorej belasej barvy; okrem toho nastane niekedy veľké krvácanie, často zimomriavka a horúčka, boľasti pri močení, boľasti v bruchu, ktoré sa podobajú pôrodným bôľom, zlé zažívanie a ošklivosť.

Liečenie:—1) Vystrekovanie ako sme to opísali pri bielotoku; ačpráve vystrekovania sú pomáhateľné, ale tá nemoc je len všeobecná lebo vypláchnutím nedotýkame sa miesta choroby. Sediace kúpele a vlhké obviny brucha na noc pôsobia často veľmi prospešne a potlačujú nielen samý katár, ale dodávajú sily nervovým ústrojom, spravujú zažívanie, povzbudzujú chuť k jedlu a účinkujú výborne na celý stav zdravotný. Strachy žien, jestli počujú že trpia na katár materníka, sú neodôvodnené. Predsa je to lepšie, ked' nemocná vie, čo jej chybí a ako sa má zachovať, než ked' trpí v slepote cez celé žitie bez toho, aby znala svoju nemoc, následkom ktorej klesá telesne i duševne, ako zvädlý kvet, kdežto správne vyliečenie mohlo by jej vrátiť silu i zdravie.

ZAPÁLENIE MATERNÍKA NÁHLE.

Zapálenie môže byť náhle a chronické. Náhle zapálenie materníka je

osudnejšie než chronické. Príčinami tejto najrozšírenejšej ženskej nemoce sú všetky tie škodlivosti, ktoré sme opísali ako príčiny pri katáre materníkovom, len že tie škodlivosti v tomto páde nenapádajú jedine sliznú blanu, ale i svalstvo materníkové.

Príznaky:—Výtok, boľasť a horúčka; materník, silne zväčšený a krvou preplnený, spôsobuje nemocnej ukrutné boľasti a zachvacuje kríže, mechúr a konečník; puls je rýchly; teplota tela sa dvíha; bôľ hlavy; veľká žížeň; malátnosť a časté vracanie svedčí o tom, že ženská trpí na zapálenie, ktoré vyžaduje rýchle liečenie, aby sa zapálenie nerozšírilo ďalej na pobrušnicu.

Liečenie:—1) Nemocná má si ľahnuť a pokojne ležať horeznačky. Prísna dieta, málo a len riedke jedlá jesť a žiadne dráždiace nápoje nepiť; svieže povetrie: na život dávajú sa vlhké, chladné obklady.

2) Jestli sú črevá veľmi zapečené (zacpané), treba upotrebiť klistýr (do vody môžeme dodať trochu šmalcu i soli) a na brucho prikladať do teplého chmeľového čajú namočené obklady (do čaju môže sa pridať trochu octu); tie obklady majú byť dosť teplé a často zamieňané aby sa črevá v neprestajnom teple zadržaly. K tomu cieľu najlepšie slúži gumový mešec, poneváč zadržuje za dlhší čas teplotu než obklady, nešpiní a nemokrí šaty.

3) Pri dráždiacich výtokoch treba vystrekávať časti čajom z broskvových listov, z indigo, alebo čajom z ľanového semena. Šťava zo zelenej máty so sanitrovým špiritusom napoly rozmiešaná je tiež dobrým prostriedkom. Užíva sa po lyžičke tri alebo aj päť ráz denne.

ZAPÁLENIE MATERNÍKA CHRONICKÉ.

Z náhleho zapálenia môže sa vyskytnuť chronické zapálenie materníka, ktoré je z počiatku mierne a neskoršie stále. Hlavnými príznakmi tohto stavu sú zácpa, plnosť a ťažkosť v pánvici, bôľ v krížoch pri chodení a akási boľasť v celom živote, ktorá sa vzmáha v dobe mesačného čistenia; pozdejšie nastúpi únava i pri tom najmenšom namáhaní tela; nechuť k jedlu, chudnutie, chudokrvnosť, nervová dráždivosť, nechuť k pohlavnému styku atď. Poneváč počas tohoto zapálenia materník sa veľmi zväčší a ťarchou svojou tlačí i súsedné orgány preto nielen sám materník trpí, ale aj tie súsedné orgány a z toho zase vznikajú nielen spadnutie a ohnutie materníka, ale chronický katár, ktorý sme už opísali na druhom mieste. Ženy trpiace na túto nemoc majú viac-menej silné boľasti pri obcovaní s mužským pohlavím. Čo sa týka príčin tejto nemoce, jestli by sme všetky pomenovali, bol by to veru veľký obsah **hriechov ženských,** lebo to nesmieme zamlčať, že veľká väčšina nemocných je sama vinná svojej chorobe a poneváč naším úkolom (dľa možnosti) nie je karať a vyhrešiť, ale radiť a poučiť-pomáhať, jestli dobre preštudujeme príčiny tejto nemoci, je to radšej nevedomosť a akási ľahostajnosť, než vedomá nedbalosť, ktorej obeťami stávajú sa ženy, preto zkrátime a zmiernime karhanie.

Prvou vinou tejto nemoci je nesprávne chovanie sa počas mesačného čistenia; v tejto dobe je celý materník rozdráždený a krvou preplnený, preto je zrejmé, že taký stav žiada istého šetrenia. Ale opakovanie sa mesačného čistenia každý mesiac robí ženy a dievky ľahostajnými; ženy a dievky neberú ohľad na ich stav, akosi navyknú naň a preto skôr-neskôr utrpia nejakú škodu

pri mesačnom čistení a síce prechladnutím, prácou, zlými zvykami atď. K tomu druží sa i nesprávne chovanie sa matky počas šestonedelia to jest, jestli nemocná zavčasu zanechá posteľ. Následkom tehotnosti zväčšený materník musí mať času aby sklesnul do normálnej veľkosti; tiež i nesprávne chovanie sa počas chronického zapálenia materníka.

Liečenie:—1) Nemocná má sa zadržať od pohlavného styku; ztrava má byť jednoduchá, výživná ale nedráždiaca; časté kúpanie sa a vystrekovanie; vyhýbať sa ťažšej práci (dvíhaniu a noseniu ťažkých vecí) ako tiež chodeniu po schodách a hlavne nezapomínať na šetrenie počas mesačného čistenia.

2) Dajte si zrobiť v lekárni základky ako nasleduje:

Cocoa Butter	4½ uncii,
Boracic Acid	½ unciu.

Mix and make forty suppositories.

Z tých má sa jedna vopchať do pošvy na noc pred líhaním. Tie základky regulujú i mesačné čistenie.

RAK V MATERNÍKU.

Rak v materníku prichádza krvácaním a napáda zväčša staršie ženy. Také ženy si myslia, že je to nepravidelné mesačné čistenie a divia sa tomu, prečo to čistenie neprestáva. Avšak to "mesačné čistenie" môže byť príznakom raka. Na počiatku nemocná sa dosť dobre cíti ale nezadlho všetko sa mení, krvotoky sú častejšie a väčšie, žena chudne, výtoky stávajú sa smradľavé a husté.

Liečenie:—Mnohí lekári odporúčajú proti takému krvácaniu solíkové železo (Ferrum sesquichloratum), z ktorého rozpustia 5 gramov v malom poháre vody, narobia malé guľky z vaty a namáčané do roztoku vkladajú do pošvy ku materníku. Ale lepšie je, jestli také rakovité ženy zrobia si tekutinu ako je vyššie spomenuto a zastrekajú si ju asi dva razy denne do pošvy.

RAK V PRSIACH.

Mnoho razy napáda rak ženské prsia. Akonáhle sa myslí, že je to rak, kúpte si v lekárni tinktúru z červíkového koreňa (Phytolacca decandra) a užívajte z nej po 5 kvapkách na cukre alebo vo vode tri razy denne a zvonku prikladajte handričku do tinktúry namočenú tiež viac razy denne.

SARKOM V ŽENSKÝCH ÚSTROJOCH POHLAVNÝCH.

Ako rakovina tak i sarkomy (mäsité výrastky) sú už aj preto nebezpečné, lebo napádajú ženské pohlavie i vo veku veľmi mladom. Čo sa týče podstaty a rôznych druhov sarkomov, spomenuli sme o tom už na druhom mieste pod záhlavím "Novotvary". Čím skorej chytíme sa k liečeniu, tým rýchlejšia bude pomoc a síce operáciou, to jest nožom dobrého ranhojiča (surgeon).

MYOMY A FIBROMYOMY.

O mnoho priaznivejšie sú myomy (opuchlina svalov) a fibromyomy (zapálené opuchliny svalov), ktoré záležia v bujnení svalstva materníkového a

vláken väzivových, ležiacich vo svalstve. Vyskytujú sa veľmi často a jestli nie sú priveľké a ležia na priaznivom meste, nerobia často po celý život žiadnych ťažkostí, takže jedna ženská môže nosiť v sebe 5 až do 20 malých vredíkov materníkových — myomy — bez toho, aby pre to mnoho trpela; a naopak, jestli myomy tak rýchle rastú, že vyvinú sa v guľaté útvary vo veľkosti vajca, ba až hlavy, vtedy tlačia na súsedné ústroje, vyvolávajú četné neporiadky a nezriedka bývajú skrytým dôvodom zmien v polohe materníka, potratenia plodu a — smrti.

POLYPY V MATERNÍKU.

Niekedy vzrastá myom v prostriedku steny materníkovej alebo pri vnútornom sliznou blanou obklopenom povrchu a konečne pri povrchu zovnútorným pobrušným povlakom materníkovým; v poslednom prípade môže sa myom, značne rastúci, bez prekážky šíriť smerom ku dutine brušnej, — ale jestli leží tesno pod sliznou blanou materníka, vtedy rastie do vnútra materníka a často vyplňuje nielen materník ale prerazí niekedy i zvonkajšiu bránku na von a tvorí tak zvané **"Polypy"** materníkové následkom čoho tlačí sa slizná blana materníková do pošvy.

Myomy sú zväčša nevinnými vredami a často samé od seba zmiznú; ale jestli tlačia kmeny nervové alebo cievy, spôsobujúc dráždenie nervov alebo opuchnutie nôh, vtedy majú byť hneď odstránené, čo len veľmi zkúsený, odborný (speciálny) ranhojič (surgeon) môže vykonať.

VREDY NA ÚSTACH MATERNÍKA.

Poneváč pri každej rane na materníku, či je rana hnisavá, alebo nie, jesto obava, že môže z toho povstať rakovina, preto ženy, najmä tie, ktoré trpia na bielotok, majú sa starať o rýchlu pomoc a dobré liečenie. Dobrým liečením môže sa taká rana bez operácie a mnohoráz bez lekárskej pomoci vyhojiť. Hlavná vec je, aby nemocná všetko tak, ako je tu opísané trpezlive robila a to nie len vtedy, keď jej na myseľ príde, ale pravidelne každý boží deň, kým sa nevylieči.

Liečenie:—1) Najprv kúpte si v lekárni kôry z bieleho duba (White Oak Bark) a jednorožcového výťahu (Tincture of Unicorn), z každého osobite. Dajte jednu dobrú lyžku kôry do kvarty horúcej vody a varte za 10 minút; potom preceďte a keď trochu ochladne, dajte polovicu do striekačky a zastriekajte si ten teplý odvar do pošvy. Večer potom môžete druhú polovicu zastriekať. Také vystriekanie pošvy má sa robiť každý deň rano i večer.

2) Keď je pošva vystriekaná, treba sa poutierať ručníkom a založiť do pošvy tampon namočený do odvaru. Tampon si takto zrobíte: Vezmite čistej vaty asi toľko ako kurie vajce a obviažte ho silnou nitkou, aby ste ho mohly pomocou nitky z pošvy vytiahnuť. Po každom vystriekaní má sa taký tampon (základa) založiť do pošvy.

3) Z tinktúry užívajte po jednej malej lyžičke rano, v obed i večer.

4) Na noc priložte si teplé mokré obklady na pohlavné časti tela. Krem toho budete si robiť sedáce kúpele, do ktorých dáte za hrsť alebo dve senno-

vých listkov (Senna Leaves) a posedíte v kúpeli asi za 10 minút. Stolica má byť riadna.

ZMENY V POLOHE ŽENSKÝCH ÚSTROJOV POHLAVNÝCH.

K najčastejším ženským chorobám náležia zmeny v polohe pošvy a materníka. Kým ide o zmeny v polohe pošvy, ktoré vznikajú tak, že pošva tlakom od vrchu je od polohy svojej akosi násilne odtrhnutá a dolu hnaná, — pozorujeme alebo úplný sostup celej pošvy alebo čiastočný sostup, obmedzujúci sa na prednú alebo na zadnú stenu pošvy. Väčší stupeň sostupu pošvy menujeme spadnutím pošvy; v tomto páde časť pošvy je viditelná a môže byť ohmataná. Pri týchto ťažkých prípadoch i materník padá, lebo pošva sostupujúc dolu, ťahá za sebou materník s ňou súvisiaci. Poneváč sostup a spadnutie pošvy je nielen chorobou nepríjemnou ale i nebezpečnou a síce preto, lebo slizná blana pošvy leží na povrchu tela nechránená a tým je vystavená i nebezpečenstvu infekcii, preto radí sa každej nemocnej, aby sa čím skôr na spoľahlivého lekára obrátila a tým ďalší pokrok nemoce obmedzila.

SPADNUTIE MATERNÍKA.

Táto nemoc môže zastihnuť ženu v každom veku, či je slobodná, či vydatá. Príčinami tejto nemoce sú privčasné opustenie postele po pôrode; ťažká práca (dvíhanie ťažkých vecí) pri ktorej presilí sa chrbát, prsia a život; nevhodný odev; príliš veľké sťahovanie, pri čom prúty v korzetoch tlačia na brucho a robia neporiadky v brušnej dutine; ďaľšími príčinami môžu byť veľké zácpy, ťažké kašle a lenivosť. Materník môže sa ohnuť na jednu alebo na druhú stranu, ale najčastejšie padá napred alebo nazad.

Príznaky:—Boľasti v krížoch; chronická zácpa; boľasti pri styku pohlavnom; boľasti počas mesačného čistenia; **pocit akoby niečo medzi nohama stále chcelo spadnuť dolu.**

Liečenie:—1) Chýrečná lekárka Doktor Elizabeth Briggs hovorí, že tá nemoc môže byť vyliečená jednoduchými prostriedkami a radí; aby nemocná rozpustila lyžičku bieleho liadku (Alum) v kvarte teplej vody a tým si časte vystriekala dva razy denne. Okrem toho radí, aby sa nohy i brucho natieraly soľnou vodou a potom dobre massírovaly hneď pred líhaním. Tá chýrečná ženská lekárka hovorí, že jestli nemocná zostane v posteli za dlhší čas a robí tak, ako je vyššie opísano, vyliečenie je isté.

2) Iní lekári radia vystrekovanie materníka ľanovým čajom tri razy denne.

3) Silný čaj z jednorožca (Aletric farinosa) užívaný tri razy denne po šialočke a tým samým čajom vystrekovanie materníka raz denne je veľmi výborným prostriedkom.

4) Čaj z kôry bieleho duba (White Oak Bark) upotrebený ako striekadlo a užívaný dva razy denne, má podivuhodné výsledky. Iné predpisy viď pri bielotoku.

OHNUTIE MATERNÍKA.

Táto nemoc záleží v tom, že materník sa ohne a následkom toho ohnutia spadne a síce napred alebo nazad. Príčinami ohnutia materníka bývajú v najčastejších prípadoch ochablosť svázkov materníkových alebo predčasné opustenie postele po pôrode. Žiadna žena i tá najchudobnejšia, nemala by sa chytať domácej práce hneď po pôrode aspoň za jeden mesiac. Taký čas potrebujú všetky orgány brušné, aby sa vrátily do obvyklej svojej polohy a aby svaly i zväzky dosiahly svojej pôvodnej sily. Ďalšími príčinami sú chudokrvnosť, zvlášte u žien, ktoré sa primladé vydaly, potom rýchle — jedon za druhým nasledujúce pôrody, nesprávna výživa, nesprávne šetrenie pri potratení plodu, prílišný styk pohlavný atď.

Príznaky:—Jestli materník spadne **nazad,** tisne črevo kde pocitovaná je ťarcha a vyprázdnenie čriev je prekážené; taká žena potom vždy trpí na zácpu. Materník, **napred** spadnutý, tlačí mechúr a žena pričasto močí, pri čom často sa materník zatvorí, čoho následkom je, že nemocné ženy veľmi bedákajú, skoro bez výnimky, počas mesačného čistenia, poneváč krv nemôže tiecť voľno von; z toho zase robí sa špina, hnis a spôsobuje časom pravé záchvaty ukrutnej **koliky materníkovej,** ktorej sa ženy horšie boja, než pôrodu.

Liečenie:—Najprv postarať sa, aby ohnutý materník bol narovnaný, napravený a potom v správnej polohe zadržaný. K tomu cieľu slúžia tak zvané "pessary", ktoré môžu ohnutý materník po narovnaní v správnej polohe zadržať; ale tie pomáhajú len tak, jestli vybere sa pessár v každom jednotlivom prípade, aby "passoval", a to môže urobiť len lekár. Preto varujte sa neodborných rúk a nedajte si pessary zakladať len tak, keď vám ich lekár predpíše a sám ích do materníka založí.

ZAPÁLENIE VAJEČNÍKOV.

Zapálenie vaječníkov zachvacuje alebo samé slizné blany vaječníkové alebo tkanivo medzi blanami; vôbec nie je samostatnou chorobou ale bezmála vždy príznakom ťažkého zapálenia v priestore pobrušnice. Zapálenie môže byť náhle a chronické. Náhle zapálenie je vždy spojené s horúčkou. V najčastejších prípadoch ide o choroby šestonedeliek, ale i iné tvary zapálenia pobrušnici môžu napadnuť vaječník a spôsobiť hnilobu jeho tkaniva tak, že keď nemocná i nezaplatí chorobu životom, skoro vždy stáva sa neplodnou.

Liečenie:—Liečenie je to samé ako sme opísali pri zapálení pobrušnice. Pri tých zapáleniach lekárska pomoc je vždy potrebná.

JAZVY — ČOČKY (LENČA).

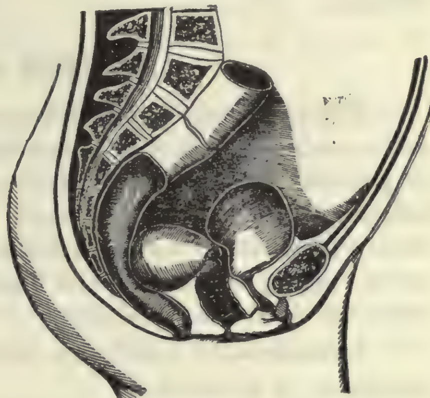
Jazvy alebo čočky sú rozličné škvrny, s ktorými sa človek narodí na svet, alebo dostane ich pozdejšie. Malé jazvy, ktoré menujeme aj čočkami alebo lenčou, nie sú nám na prekážke; ku príkladu malá čočka na bielom krku peknej dievčiny drží sa za okrasu. Niekedy ale sú jazvy väčšie a špatia tvár; v takýchto pádoch najlepšie sa obrátiť k dobrému lekárovi (dermatologist), ktorý ich odstráni. Niekedy povstanú veľké škvrny po tele žien a na krku a

XLVI. TABUĽKA.

NEPORIADNE POLOHY MATERNÍKA (MATKY).



OBRAZ 420.
Spadnutie materníka ku predu.



OBRAZ 421.
Spadnutie materníka ku zadku.



OBRAZ 422.
Obrat materníka.



OBRAZ 423.
Polovičný obrat.

sú veľmi špatné. Také škvrny treba namydleným flanelom dobre vytreť a po vyschnutí nasledujúcou vodičkou dobre, riadne potreť; dajte si zrobiť v lekárni toto:

Tr. Rheis Toxicodendr. 1 ounce
Tr. Hellebori 1 ounce
D. S. Wash. (Umývadlo.)

Potierajte škvrny tou tekutinou pomocou husieho pera alebo malou štetočkou (pemzlíkom) a nechajte to na tvári vyschnuť. To sa má robiť každý večer a na rano tvár dobre vymyť. Pokračujte tak dlho, kým škvrny nezhynú.

JATERNÉ — ŽLTÉ ŠKVRNY.

Žltasté škvrny (špľachly) vyskytujú sa na čele, na tvári alebo kdekoľvek na tele. Tie škvrny pokrývajú niekedy celú tvár a zabarvia ju tak, že sa patričná osoba stydí pokázať na ulici. Náhle prestane stav a okolnosť, ktorými škvrny boly zapríčinené, i škvrny zmiznú a liečenie býva zbytočné. Škvrny zachvacujú najviac tehotné ženy alebo mladé dievky pred vydaním sa ako tiež aj také ženy, ktoré trpia na neporiadky materníka. Nemoc samá nemá nič do činenia s pečeňou.

Liečenie:—1) Umývanie tváre boraksovým mydlom alebo mydlovým špiritusom je prospešné.

2) Vezmi jednu lyžku na kúsky podrobenej bielej čemerici (White Helleboro) a nalej na to pintu žitnej pálenky alebo špiritusu rozriedeného vodou. Zakorkuj a nechaj stáť za 8 dní (s času na čas potriasať fľašou). Na deviaty deň preceď a umývaj škvrny hubkou do tekutiny namáčanou a nechaj prischnuť na tvári. Opakuj to každých osem dní tak dlho až škvrny zmiznú. Poneváč čemerica je jedovatá rastlina, dávať pozor aby sa dakto z tej tinktúry nenapil.

TEHOTNOSŤ.

Tehotnosť je úplne normalný stav fisiologický, v ktorom žena stáva sa matkou. Tehotnosť počína sa oplodením, trvá 280 dní i asi 4—7 dní a končí sa pôrodom. Prezretelnosť to tak zariadila, aby ženy deti rodily a tým ľudské pokolenie udržovaly. Toto plodenie nemalo by pôsobiť žiadnych veľkých boľastí alebo nemocí v prirodzenom stave človeka. Ale v terajšom svete ženské nežijú prirodzene; jedny musia ťažko pracovať, iné zase nič nerobia, len si hovejú a užívajú rozkoše sveta; jedny nemajú nadosť náležitého pokrmu, druhé až primnoho jedia a pijú a práve preto, že ženské nežijú v prirodzenom stave, nemôžu konať svoje povinnosti bez boľasti a nemoce.

Pri mesačnom čistení spomenuli sme, že u každej dospelej, zdravej ženy, každých 28 dní dozrieva vo vaječníku jeden Graafov mešec. Tým, že ženská blanka tohoto mieška praskne, uvolní sa ženské vajíčko v ňom obsadené a putuje cez vajcovod do materníka. Ďal'ší osud vajíčka môže byť rozmanitý; alebo odstráni sa s krvou a šliamom a zahynie, alebo keď sa mu podarí spojiť sa s hlávkou mužského semena, vajíčko sa oplodí a v tom okamžiku tvorí sa základ nového života, to jest oplodenie dieťaťa je uistené; v tom okamžiku

počína sa život nového tvora a preto tento stav menujeme **počatím.** Po počatí oplodené vajíčko zahniezdi sa v záhybe nakyprenej sliznej blany a hneď potom nastanú mnohé premeny v celom organisme ženskom. Ačpráve najväčším zmenám podlieha materník, i ostatné orgány sa menia — jedným slovom plodidlá i rodidlá pripravujú sa k poslednému výkonu tehotnosti, t. j. k vytlačeniu dozrelého plodu, ku pôrodu.

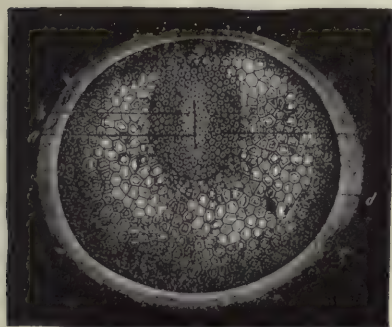
Mimo miestnych zmien na plodidlách a rodidlách objavujú sa mnohé premeny i na súsedných orgánoch. Tak ku príkladu od dávna známo je, že srdce tehotných žien zväčšuje sa — vzrastá (o tom poučujú nás skyaskopické obrazy Roentgenové) ; zväčšenie srdca pribýva s pokračujúcou tehotnosťou a následkom toho nastávajú poruchy v obehu krvi, v obehu ciev, v orgánoch brušných a zvlášte v pečeni a jej činnosti.

Ďalšie zmeny sú pôsobené mechanickým tlakom materníkovým, hlavne tlakom na močový mechúr a na črevá; tlak na mechúr pôsobí silenie na moč a tlak na črevá zapríčiňuje zácpu; oba tie stavy počas celej tehotnosti skoro nikdy nechybujú.

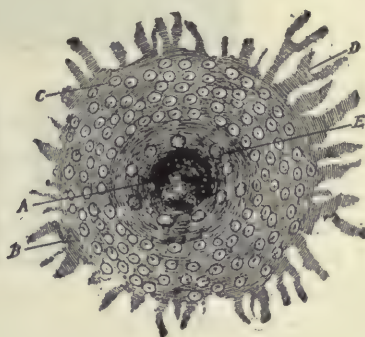
Ešte ďalšími a veľmi vážnymi zmenami sú krče, napnutie nôh a rozšírenie žíl na nohách. Rozšírené žily sú niekedy ohromnej veľkosti a mnohoráz zachvacujú nielen nohy, ale často i okolie riti a zapríčiňujú zlatú žilu. Ano, napádajú i pošvu a materník a stávajú sa často pôvodcom značného krvácania a ešte značnejšej boľasti.

Neskoršie mení sa aj pupok; jeho dolinka viac a viac mizne až úplne zanikne. Na bruchu, na podbruchu, na bokoch, niekedy aj na hornej časti stehien a na prsiach vyskytujú sa akési jemné trhliny; tie sú istou známkou, že sa brucho rozširuje následkom tehotnosti alebo výnimečne následkom vredov. Trhliny miznú hneď po pôrode, ale ich perlo-lesklé známky sú i po pôrode stále viditeľné.

Prsia počas tehotnosti vzrastajú; hlavičky prsné sa zväčšujú; kolečká sa rozširujú a stávajú sa temnejšími, čiernymi. Konečne všetky tieto zjavy chemické, mechanické a hlavne fisiologické, pôsobia i na sústavu nervov a hlavne na nervy žalúdka. U zdravých a silne vyvinutých tehotných žien kvapká už



OBRAZ 425.
Pôvodná cesta zárodku.



OBRAZ 424.
Zmena vajíčka.

OBRAZ 424. a) pôvodná cesta; b) padacia area—priestor; c) opačná plocha; d) blastodermické buňky (buňky, blany, ktoré obklopujú žltok)); e) ssavky (villi) vychádzajúce zo žltkovej blany.

OBRAZ 425. Na tomto vyobrazení vidíme zmenu vajíčka. A) prsná hlavička; B) tukové mechúriky; bodky na stredných priestoroch (C); D) známky zapríčinené zväčšením sa kože.

po uplynutí prvých mesiacov tehotnosti pred pôrodom, zpočiatku vodnatá a pozdejšie viac mlieka obsahujúca tekutina. Také ženy majú si prsia studenou vodou umývať a na bradavice čistej vaty prikladať.

Žalúdkové neporiadky vyskytujú sa niekedy len ľahkou ošklivosťou, ale môžu sa končiť nesnesiteľným vracaním zvlášte z rána. K tomu sa družia duševné podráždenia, mdloby, hysteria, zádumčivosť, boľasti hlavy na rôznych miestach, svrbenie tela a pohlavných ústrojov, neuralgické boľasti atď.

POČOM TEDA MÔŽEME POZNAŤ TEHOTNOSŤ?

Tehotnosť poznávame po znakoch premien v oplodenom vajci, po znakoch premien v pohlavných údoch a po znakoch premien celého tela a duše. Tie znaky môžu byť **isté, pravdepodobné a neisté.**

ISTÉ ZNAKY TEHOTNOSTI.

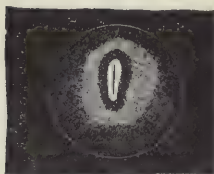
Isté znaky premien vyskytujú sa v oplodenom vajci a sú štyri a síce: 1) keď namakáme jednotlivé čiastky plodu hlavnej čiastky vajca, 2) keď slyšíme zvuky plodu (bitie srdca), 3) keď cítime pohyby plodu, 4) keď nájdeme niektorú vedľajšiu časť oplodeného vajíčka. Už aj jeden z týchto štyroch znakov svedčí o tehotnosti ženy.

PRAVDEPODOBNÉ ZNAKY TEHOTNOSTI SÚ:

1) Zastavenie mesačného čistenia, 2) vzrastanie materníka, zmena podoby a polohy jeho a zmäknutie a premeny na bránke, 3) modravá barva predsiene a pošvy, 4) z prsníkov dá sa vytlačiť srvátkovitá tekutina (Colostrum), prsníky sa zväčšujú a kolečká sú tmavšie—čiernejšie.

OBRAZ 426.









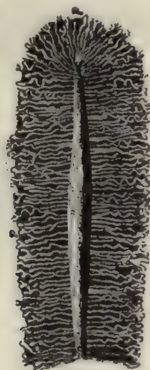
OBRAZ 427. OBRAZ 428. OBRAZ 429.

OBRAZ 426. znázorňuje čo sa stáva s vajíčkom po oplodení. Jako sme to v knihe Fisiologia pod záhlavím "Delenie buniek" opísali to samé sa stáva i tu. Buňka sa delí na dve buňky, dve buňki na štyri, štyri na osem atď. a takým spôsobom vzrastá plod.

OBRAZ 427. vyobrazuje oplodené vajíčko.

OBRAZ 428. Malá bodka znázorňuje vajíčko niečo zväčšené a nižšie je vajíčko stonásobne zväčšené.

OBRAZ 429. vyobrazuje zárodok.



OBRAZ 480.
Zmena materníka.

NEISTÉ ZNAKY TEHOTNOSTI.

Neisté znaky tehotnosti sú premeny celého tela a duše, ako sme to už spomenuli na inom mieste a síce ošklivosť, vracanie, zachievanie, závraty a boľasti hlavy, duševné podráždenia, hysteria a iné.

Od dávna najdôležitejším a najvšeobecnejším príznakom bolo zastaveného mesačného čistenia; dľa toho znaku rátajú ženy počiatok tehotnosti, to jest od dňa posledného mesačného čistenia 9 mesiacov a 4—7 dní.

Veľmi dôležitá vec je, aby každá žena v tehotnosti vedela, jako dlho tehotnosť trvá a na kedy sa má očakávať porod, to jest, kedy asi tehotná žena zľahne. Aby ctená čitateľka mohla si vyrátať čas od počiatku posledného mesačného čistenia až do zľahnutia, sostavili sme kalendár, podľa ktorého každá tehotná žena môže si správne, od počiatku až do zľahnutia čas vyrátať. V tomto kalendári možno najsť deň a mesiac počiatku posledného mesačného čistenia, deň a mesiac prvých pohybov plodu detského a deň a mesiac zľahnutia.

PRAVIDLÁ PRAVIDELNÉHO PRIEBEHU TEHOTNOSTI

čiže ako sa má žena zachovať počas tehotnosti.

1) Tehotnosť nie je choroba, ale prirodzený stav a ako taký nepotrebuje liečenia. Preto prvou požiadavkou je to, aby tehotná žila práve tak, ako žila pred tehotnosťou, to jest, aby na životnom behu nič nemenila; tým spolupôsobí k tomu, aby tehotnosť správne uplynula a riadnym pôrodom sa skončila.

2) Výživa má byť mierna, silná a ľahko záživná. Tehotná má sa chrániť zdúvajúcich, silne okorenených jedál, alkoholických nápojov a čiernej kávy. Jesť radšej viac ráz, ale po menej, aby si žalúdok neobťažila. Jesť možno prevarené mlieko, vajcové jedlá, silné polievky, mäso, zeleniny, ovocie, niečo zemiakov, biely chlieb — teda celkom obyčajnú ztravu a varovať sa kyslých uhoriek. Trochu piva alebo vína nezaškodí.

3) Varujte sa telesného i duševného namáhania, zvlášte po štvrtom mesiaci tehotnosti. Veľké namáhanie, silná práca, starosti, hnev, náhla ra-

KALENDÁR PRIEBEHU TEHOTNOSTI.

JANUÁR: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. JAN.	20. MÁJ	8. OKT.
2. "	21. "	9. "
3. "	22. "	10. "
4. "	23. "	11. "
5. "	24. "	12. "
6. "	25. "	13. "
7. "	26. "	14. "
8. "	27. "	15. "
9. "	28. "	16. "
10. "	29. "	17. "
11. "	30. "	18. "
12. "	31. "	19. "
13. "	1. JÚN	20. "
14. "	2. "	21. "
15. "	3. "	22. "
16. "	4. "	23. "
17. "	5. "	24. "
18. "	6. "	25. "
19. "	7. "	26. "
20. "	8. "	27. "
21. "	9. "	28. "
22. "	10. "	29. "
23. "	11. "	30. "
24. "	12. "	31. "
25. "	13. "	1. NOV.
26. "	14. "	2. "
27. "	15. "	3. "
28. "	16. "	4. "
29. "	17. "	5. "
30. "	18. "	6. "
31. "	19. "	7. "

FEBRUÁR: 28 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. FEB.	20. JÚN	8. NOV.
2. "	21. "	9. "
3. "	22. "	10. "
4. "	23. "	11. "
5. "	24. "	12. "
6. "	25. "	13. "
7. "	26. "	14. "
8. "	27. "	15. "
9. "	28. "	16. "
10. "	29. "	17. "
11. "	30. "	18. "
12. "	1. JÚL	19. "
13. "	2. "	20. "
14. "	3. "	21. "
15. "	4. "	22. "
16. "	5. "	23. "
17. "	6. "	24. "
18. "	7. "	25. "
19. "	8. "	26. "
20. "	9. "	27. "
21. "	10. "	28. "
22. "	11. "	29. "
23. "	12. "	30. "
24. "	13. "	1. DEC.
25. "	14. "	2. "
26. "	15. "	3. "
27. "	16. "	4. "
28. "	17. "	5. "

MAREC: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. MAREC	18. JÚL	6. DEC.
2. "	19. "	7. "
3. "	20. "	8. "
4. "	21. "	9. "
5. "	22. "	10. "
6. "	23. "	11. "
7. "	24. "	12. "
8. "	25. "	13. "
9. "	26. "	14. "
10. "	27. "	15. "
11. "	28. "	16. "
12. "	29. "	17. "
13. "	30. "	18. "
14. "	31. "	19. "
15. "	1. AUG.	20. "
16. "	2. "	21. "
17. "	3. "	22. "
18. "	4. "	23. "
19. "	5. "	24. "
20. "	6. "	25. "
21. "	7. "	26. "
22. "	8. "	27. "
23. "	9. "	28. "
24. "	10. "	29. "
25. "	11. "	30. "
26. "	12. "	31. "
27. "	13. "	1. JAN.
28. "	14. "	2. "
29. "	15. "	3. "
30. "	16. "	4. "
31. "	17. "	5. "

APRÍL: 30 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. APR.	18. AUG.	6. JAN.
2. "	19. "	7. "
3. "	20. "	8. "
4. "	21. "	9. "
5. "	22. "	10. "
6. "	23. "	11. "
7. "	24. "	12. "
8. "	25. "	13. "
9. "	26. "	14. "
10. "	27. "	15. "
11. "	28. "	16. "
12. "	29. "	17. "
13. "	30. "	18. "
14. "	31. "	19. "
15. "	1. SEPT.	20. "
16. "	2. "	21. "
17. "	3. "	22. "
18. "	4. "	23. "
19. "	5. "	24. "
20. "	6. "	25. "
21. "	7. "	26. "
22. "	8. "	27. "
23. "	9. "	28. "
24. "	10. "	29. "
25. "	11. "	30. "
26. "	12. "	31. "
27. "	13. "	1. FEBR.
28. "	14. "	2. "
29. "	15. "	3. "
30. "	16. "	4. "

KALENDÁR PRIEBEHU TEHOTNOSTI.

MÁJ: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. MÁJ	17. SEPT.	5. FEBR.
2. "	18. "	6. "
3. "	19. "	7. "
4. "	20. "	8. "
5. "	21. "	9. "
6. "	22. "	10. "
7. "	23. "	11. "
8. "	24. "	12. "
9. "	25. "	13. "
10. "	26. "	14. "
11. "	27. "	15. "
12. "	28. "	16. "
13. "	29. "	17. "
14. "	30. "	18. "
15. "	1. OKT.	19. "
16. "	2. "	20. "
17. "	3. "	21. "
18. "	4. "	22. "
19. "	5. "	23. "
20. "	6. "	24. "
21. "	7. "	25. "
22. "	8. "	26. "
23. "	9. "	27. "
24. "	10. "	28. "
25. "	11. "	1. MAREC
26. "	12. "	2. "
27. "	13. "	3. "
28. "	14. "	4. "
29. "	15. "	5. "
30. "	16. "	6. "
31. "	17. "	7. "

JÚN: 30 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. JÚN	18. OKT.	8. MAREC
2. "	19. "	9. "
3. "	20. "	10. "
4. "	21. "	11. "
5. "	22. "	12. "
6. "	23. "	13. "
7. "	24. "	14. "
8. "	25. "	15. "
9. "	26. "	16. "
10. "	27. "	17. "
11. "	28. "	18. "
12. "	29. "	19. "
13. "	30. "	20. "
14. "	31. "	21. "
15. "	1. NOV.	22. "
16. "	2. "	23. "
17. "	3. "	24. "
18. "	4. "	25. "
19. "	5. "	26. "
20. "	6. "	27. "
21. "	7. "	28. "
22. "	8. "	29. "
23. "	9. "	30. "
24. "	10. "	31. "
25. "	11. "	1. APRÍL
26. "	12. "	2. "
27. "	13. "	3. "
28. "	14. "	4. "
29. "	15. "	5. "
30. "	16. "	6. "

JÚL: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. JÚL	17. NOV.	7. APRÍL
2. "	18. "	8. "
3. "	19. "	9. "
4. "	20. "	10. "
5. "	21. "	11. "
6. "	22. "	12. "
7. "	23. "	13. "
8. "	24. "	14. "
9. "	25. "	15. "
10. "	26. "	16. "
11. "	27. "	17. "
12. "	28. "	18. "
13. "	29. "	19. "
14. "	30. "	20. "
15. "	1. DEC.	21. "
16. "	2. "	22. "
17. "	3. "	23. "
18. "	4. "	24. "
19. "	5. "	25. "
20. "	6. "	26. "
21. "	7. "	27. "
22. "	8. "	28. "
23. "	9. "	29. "
24. "	10. "	30. "
25. "	11. "	1. MÁJ
26. "	12. "	2. "
27. "	13. "	3. "
28. "	14. "	4. "
29. "	15. "	5. "
30. "	16. "	6. "
31. "	17. "	7. "

AUGUST: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. AUG.	18. DEC.	8. MÁJ
2. "	19. "	9. "
3. "	20. "	10. "
4. "	21. "	11. "
5. "	22. "	12. "
6. "	23. "	13. "
7. "	24. "	14. "
8. "	25. "	15. "
9. "	26. "	16. "
10. "	27. "	17. "
11. "	28. "	18. "
12. "	29. "	19. "
13. "	30. "	20. "
14. "	31. "	21. "
15. "	1. JAN.	22. "
16. "	2. "	23. "
17. "	3. "	24. "
18. "	4. "	25. "
19. "	5. "	26. "
20. "	6. "	27. "
21. "	7. "	28. "
22. "	8. "	29. "
23. "	9. "	30. "
24. "	10. "	31. "
25. "	11. "	1. JÚN
26. "	12. "	2. "
27. "	13. "	3. "
28. "	14. "	4. "
29. "	15. "	5. "
30. "	16. "	6. "
31. "	17. "	7. "

KALENDÁR PRIEBEHU TEHOTNOSTI.

SEPTEMBER: 30 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. SEPT.	18. JAN.	8. JÚN
2. "	19. "	9. "
3. "	20. "	10. "
4. "	21. "	11. "
5. "	22. "	12. "
6. "	23. "	13. "
7. "	24. "	14. "
8. "	25. "	15. "
9. "	26. "	16. "
10. "	27. "	17. "
11. "	28. "	18. "
12. "	29. "	19. "
13. "	30. "	20. "
14. "	31. "	21. "
15. "	1. FEB.	22. "
16. "	2. "	23. "
17. "	3. "	24. "
18. "	4. "	25. "
19. "	5. "	26. "
20. "	6. "	27. "
21. "	7. "	28. "
22. "	8. "	29. "
23. "	9. "	30. "
24. "	10. "	1. JÚL
25. "	11. "	2. "
26. "	12. "	3. "
27. "	13. "	4. "
28. "	14. "	5. "
29. "	15. "	6. "
30. "	16. "	7. "

OKTÓBER: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. OKT.	17. FEBR.	8. JÚL
2. "	18. "	9. "
3. "	19. "	10. "
4. "	20. "	11. "
5. "	21. "	12. "
6. "	22. "	13. "
7. "	23. "	14. "
8. "	24. "	15. "
9. "	25. "	16. "
10. "	26. "	17. "
11. "	27. "	18. "
12. "	28. "	19. "
13. "	1. MAREC	20. "
14. "	2. "	21. "
15. "	3. "	22. "
16. "	4. "	23. "
17. "	5. "	24. "
18. "	6. "	25. "
19. "	7. "	26. "
20. "	8. "	27. "
21. "	9. "	28. "
22. "	10. "	29. "
23. "	11. "	30. "
24. "	12. "	31. "
25. "	13. "	1. AUG.
26. "	14. "	2. "
27. "	15. "	3. "
28. "	16. "	4. "
29. "	17. "	5. "
30. "	18. "	6. "
31. "	19. "	7. "

NOVEMBER: 30 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. NOV.	20. MAREC	8. AUG.
2. "	21. "	9. "
3. "	22. "	10. "
4. "	23. "	11. "
5. "	24. "	12. "
6. "	25. "	13. "
7. "	26. "	14. "
8. "	27. "	15. "
9. "	28. "	16. "
10. "	30. "	17. "
11. "	30. "	18. "
12. "	31. "	19. "
13. "	1. APRÍL	20. "
14. "	2. "	21. "
15. "	3. "	22. "
16. "	4. "	23. "
17. "	5. "	24. "
18. "	6. "	25. "
19. "	7. "	26. "
20. "	8. "	27. "
[illegible] "	9. "	28. "
[illegible] "	10. "	29. "
[illegible] "	11. "	30. "
[illegible] "	12. "	31. "
[illegible] "	13. "	1. SEPT.
[illegible] "	14. "	2. "
[illegible] "	15. "	3. "
[illegible] "	16. "	4. "
[illegible] "	17. "	5. "
[illegible] "	18. "	6. "

DECEMBER: 31 DNÍ.

DEŇ A MESIAC

počiatku posledného mesačného čistenia	prvých pohybov plodu detského	Zľahnutie
1. DEC.	19. APRÍL	7. SEPT.
2. "	20. "	8. "
3. "	21. "	9. "
4. "	22. "	10. "
5. "	23. "	11. "
6. "	24. "	12. "
7. "	25. "	13. "
8. "	26. "	14. "
9. "	27. "	15. "
10. "	28. "	16. "
11. "	29. "	17. "
12. "	30. "	18. "
13. "	1. MÁJ	19. "
14. "	2. "	20. "
15. "	3. "	21. "
16. "	4. "	22. "
17. "	5. "	23. "
18. "	6. "	24. "
19. "	7. "	25. "
20. "	8. "	26. "
21. "	9. "	27. "
22. "	10. "	28. "
23. "	11. "	29. "
24. "	12. "	30. "
25. "	13. "	1. OKT.
26. "	14. "	2. "
27. "	15. "	3. "
28. "	16. "	4. "
29. "	17. "	5. "
30. "	18. "	6. "
31. "	19. "	7. "

dosť, ľaknutie sa, tanec, nosenie ťažkej batožiny, nadmierne napínanie tela (dosahovaním vysokých predmetov), dlhé sedenie alebo postávanie, ležanie na zemi atď. pôsobia na tehotnosť veľmi škodlive.

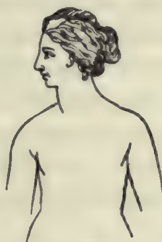
4) Zažívanie má byť ľahké a pravidelné; bojujte proti zácpe a zapamätajte si, že črevá majú byť každodenne vyprázdnené. Proti zácpe nikdy neužívajte silné lieky na prehnatie, ale radšej napravujte stolicu medom, rebarbarou, ovocím, zeleninou a konečne klistýrom. Silné, preháňacie prostriedky škodia i tehotnej i jej plodu. Podobne máme pamätať i na riadne vyprázdňovanie močového mechúra.

5) Šaty majú byť pohodlné, teplé, ku dobe roku a počasiu primerané; pamätajte, aby šaty nikdy netlačily prsia a ostatné časti tela a aby neprekážaly držaniu tela. Mnohé tehotné ženy následkom prevráteného, hlupého studu šnurujú — stiskajú sa, len aby nikto "nepoznal" že sú v tehotnom stave. Výsledkom toho je potom nedostatočný vývoj decka a mnohé, značné neporiadky telesnej sústavy ženskej. Tým nechceme snad' povedať, že šnurovačka nesmie sa docela nosiť; šnurovačka má byť podporou pátra a plodu, ale nikdy nesmie tlačiť ani prsia ani brucho. K tomu cieľu, zvlášte pri svislom bruchu radí sa primeraný obväzok, ktorý si žena môže kúpiť v lekárni.

XLVII. TABUĽKA.



OBRAZ 431. Príliš šňurované telo.



OBRAZ 432. Prírodná postava.

Šňurovačky nikdy nemajú tlačiť ani prsia, ani brucho.



OBRAZ 433.



OBRAZ 434.

Pri svislom bruchu (Obraz 433.) radí sa primeraný obväzok, jaký vidíme na obrazu 434. a ktorý možno kúpiť v lekárňach.

Punčochy (štrimfle) nech si tuho neviaže, lebo to môže zapríčiniť rozšírenie žíl a krčov v nohách.

6) Tehotná má sa držať v čistote. Plodidlá i rodidlá sa znečisťujú a preto vonkajšie časti pohlavných ústrojov majú sa denne vymývať mydlovou, letnou vodou, pomocou čistej handričky, alebo holou rukou. Vystrekovanie pošvy, horúce sedáce kúpele a horúce kúpele nôh sú prísne zakázané počas celej tehotnosti. Počínajúc od piateho mesiaca nech sa tehotná žena týždenne raz a v poslednom čase aj viac ráz vykúpe; kúpeľ má byť príjemná, voda letná, nie priteplá a má trvať 10 alebo 15 minút.

7) Chráňte sa zkazeného povetria a miestnosti, kde je mnoho ľudí pohromade; bojujte proti lenivosti, pobyt na čerstvom povetrí a dostatočný pohyb majú na celý stav tehotnej neobyčajný vliv; srdce i pľúca nasýtia sa dostatočným kyslíkom a takým spôsobom i plodu svieži pokrm sa donáša. Okrem toho osvieži to i kožu, dýchanie kože sa zlepší, vylučovanie potu je výdatnejšie, činnosť ľadvín zväčšená a pri tom povzbudzuje sa i činnosť čriev a žalúdka. Čerstvý vzduch upokojuje nervy, vzbudzuje apetít a je najlepším prostriedkom proti bezsennosti a nervosite.

NEMOCE POČAS TEHOTNOSTI A ICH LIEČENIE.

V predošlom pojednávaní spomenuli sme, že tehotnosť má veľký vliv na určité zmeny krve a na zmeny obehu krvného, na žalúdok, ľadvienky, pečeňu, srdce atď. Následkom tých zmien vyskytujú sa rozličné neporiadky, nehody a poruchy, ktoré môžme dediť na sympatické, nervové nemoce pozostávajúce z rôznych neporiadkov rôznych častí organismu (zmätku tela i ducha) a vyskytujúcich sa z nervovej sympatii ku materníku, — alebo na tak zvané idiopatické (miestne, prvotriedne, pôvodné) neporiadky samých plodidel alebo častí, ktoré sú s nimi v úzkom spojení.

OŠKLIVOSŤ A VRACANIE POČAS TEHOTNOSTI.

Ošklivosť a vracanie (rannia nemoc) sú najobyčajnejšími neporiadkami počas tehotnosti. Zapríčinené bývajú bezpochyby sympatiou (súcitom), ktorá jestvuje medzi žalúdkom a materníkom. Tie neporiadky môžu napadnuť nemocnú v každej dobe — deň a noc; hneď pri prebudení sa, alebo až pri vstávaní a obliekaní sa, alebo večer pred líhaním. Niekedy sa žena celkom nebiedi a niekedy nápady sú vážne a môžu zapríčiniť potratenie plodu, predčasný pôrod a chrchlanie krve. Sú ženy, ktoré i pri tej najťažšej práci necítia žiadnu biedu a sú zase také, ktoré i pri úplnom pokoji bedákajú. Jeden príznak majú všetky nemoce spoločne počas tehotnosti a tým príznakom je, že sa nemoc a nevoľa zhoršuje pri pohľade alebo pri čuchu jedál a nápojov. Všetky pracujúce ženy dosvedčia to, že obyčajne najviac trpely, keď počas tehotnosti varily obed. "Radila by som lekárom," hovorí slavná spisovateľka pani Duffeyová, "aby v tej veci zanechali všetky teorie a venovali aspoň krátky čas pozorovaniu skutočným príznakom tehotnosti. Dovedeli by sa, že má väčšina tehotných žien byť oslobodená od domácich robôt, ktoré zhoršujú jej stav. Nikto nebude zapierať, že riadenie domácnosti najčastejšie a najviac obťažuje útrapy tehotnej ženy a predsa sú lekári, ktorí publične zmie-

ňujú sa, že tehotná žena má byť čím viac pripútaná k domácemu krbu a hlásajú, že sa žena ani telesne ani duševne nehodí k inému zamestnaniu, než k riadeniu domácnosti."

Príznaky:—Tá istá pani Duffeyová píše veľmi zretelne o príznakoch tých chorôb a síce zo svojej vlastnej zkusenosti a poneváč tá múdra pani tie neporiadky, ako matka prežila, precítila, preto je v stave o nich lepšie písať, než akýkoľvek professor na svete, preto podáme jej opis doslovne v nádeji, že naše čitateľky budú znať oceniť a si prisvojiť jej rady. "Mužovia mali by si predstaviť," hovorí pani Duffeyová, "ako by sa im to páčilo, keby boli nutení v záchvatoch morskej nemoce tri razy denne pripravovať jedlo pre zdravú, hladnú rodinu, ktorá očakáva v pokrme príjemnú rozmanitosť, ale ktorej vôňa a pohľad vyháňa pripravovateľku ustavične von z izby ku vracaniu a ryhaniu tak, že si mnoho raz myslí, že jej musí zrovna vytrieskať krv z očí, nosa a uší. V takom stave nachádzajú sa mnohé ženy za celé mesiace a ženám tým nevenuje sa žiadna pozornosť, okrem lacnej potechy, aby si to len príliš nebraly k srdcu, lebo je to prirodzený stav veci. Špatná to potecha pre zmorenú ženu, ktorej by často bola vítaná smrť, ako osloboditeľka z hrozných múk. Ženy, nespytujte sa lekára v tej nemoci, dúfajúc, že u neho najdete pomoc. Neznám o žiadnom, ktorý by mal dobrý prostriedok proti tejto nemoci alebo ktorému by záležalo na tom, aby sa o takýto prostriedok postaral. Lekári sú presvedčení, že vec tá nie je hrozná a preto hľadia na ňu z filosofického stanoviska a radia ženám, aby sa proti tomu nič nerobilo, že to vraj nepotrvá na veky. Ba pokladajú nevoľu, vracanie, ošklivosť atď. tehotných žien za dobrý príznak a jeden vážny (??) lekár a spisovateľ vyjadril sa, že tehotným ženám, ktoré počas tehotnosti nevracajú, maly by sa dávať lieky na vracanie, aby sa vraj nedostavilo potratenie plodu alebo ťažký pôrod. Ako doklad uvádza staré príslovie: "A sick pregnancy is a safe one" (Špatná tehotnosť, zdravý pôrod). Ecce Professor — na papieri!

Liečenie:—1) O liečení pani Duffeyová hovorí, že každá žena môže byť počas tehotnosti taká zdravá, šťastná a schopná konať svoje povinnosti, ako v každej inej dobe svojho života. Nielen môže byť zdravou, ale má byť zdravou a jestli je tomu nie tak, vtedy zasluhuje trest za nevedomosť, ľahostajnosť a za nedostatočné sebazapieranie. Jestli si žena pred tehotnosťou primnoho vysedávala, má sa počas tehotnosti, nakoľko je len možno, pohybovať. Pohyby nemajú byť preháňané, lebo by mohly škodiť, ale je potrebná dostatočná činnosť mierna. Jej zdravie a blaho a zdravie dieťaťa sú dôležitejšie, než domáca povinnosť, ktorá obyčajne zaujíma ženu docela, nech lekári hovoria o domácej práci čo sa im páči.

2) Tehotná žena, jestli je to možno, mala by sa venovať prácam v zahrade. Jestli sú jej tieto práce, len preto, že je k tomu neprivyknutá, priťažké, má sa aspoň dľa možnosti v zahrade alebo v parku zdržiavať. Tehotná žena mala by sa prechádzať, pohybovať, koľko len snesú jej sily a voziť sa na koči, koľko dovoľujú jej pomery. Každú ženu bude to stáť niečo namáhania, ale malé nepríjemnosti na počiatku správnej životosprávy počas tehotnosti tisícnásobne sa vynahradia istým výsledkom a dobrým zakončením jej požehnaného stavu.

3) Často sa stáva, že počas tehotnosti objavuje sa akási lenivosť, ktorej

príčinu žiadna žena nevie si vysvetliť. Tomuto môžeme niekedy vyhoveť dlhším pokojným odpočinkom. Tehotná žena potrebuje viac spánku, než inokedy, keď nebola v požehnanom stave. V každom prípade má tehotná žena predlžiť dľa potreby svoj ranný spánok až do doby, keď cíti, že si odpočinula a sa osviežila. Jestli si môže popoludní ľahnuť, bude sa cítiť volnejšou a silnejšou, poneváč musí sa viac pohybovať, než obyčajne a preto potrebuje zodpovedného pokoja. Proti pocitu lenivosti máme vždy bojovať a ho zaháňať zodpovedným pohybom.

4) Veľmi sa mýli taká žena, ktorá si myslí, že počas tehotnosti má viacej jesť, než pred tehotnosťou. Príroda žiada, aby len toľko jedla a pila, koľko potrebuje k zachovaniu síl svojich a jej plodu, ktorého jestvovanie od nej závisí. Jestli tehotná požíva viacej potravy, než je skutočne potrebno, príroda proti tomu protestuje tým, že sa dostavia rôzne neporiadky.

5) Jestli žena chce predísť ošklivosti, mdlobám, záhe, atď. môžeme jej poradiť jedon istý prostriedok (okrem pohybu), ktorým som sa sama zbavila takýchto neporiadkov počas mojej tehotnosti a ten prostriedok je nasledujúci: Jestli som sa chcela vyhnúť vracaniu, prestala som jesť a vtedy ma ukrutný hlad mordoval; a keď som niečo zjedla, trápilo ma napomínanie na vracanie; a keď som sa aj vyvracala, žiadnu úľavu som nepocítila. Vo dne i v noci mala som v ústach nepríjemnú chuť, ktorá mi kazila všetko, čo som zjedla. Uzdravilo ma niečo, čo sa dalo veľmi ľahko zaopatriť a bolo lacné: po každom jedení, pri čom varovala som sa jesť dačo nevhodného, zjedla som jedno jablko alebo jedon pomaranč a tým zbavila som sa hneď dráždenia k vracaniu a ryhaniu a nepríjemného zápachu z úst. Cítila som sa celkom voľnou, ako v iných dobách života a tešila som sa zdravej chuti k jedlu. Tu musím podotknuť, že som sa držala viac rastlinnej ztravy a varovala som sa, dľa možnosti, mäsa, chleba, pečiva a cukrovín. Ženy, ktoré trpia na ošklivosť, na vracanie a iné neporiadky, maly by zkúsiť kyslé ovocie, jablká, pomaranče ba i citrony, jestli je citronová šťava pre ne nie prisilná. Keď jedon pomaranč alebo jedno jablko nepostačí, nech zjedia dva pomaranče alebo dve jablká, ba môžu ich zjesť i viac, jestli treba, aby sa pozbavily trápnych chorôb. Zásada táto je správna a výsledok istý. Nech jedia ženy ovocie počas tehotnosti v každej dobe cez deň, pred jedením alebo po jedení, pred líhaním alebo pri stávaní z postele. Jestli je to v lete a môžu si nasbierať alebo kúpiť jahôd, nech ich jedia bez cukru. Keď navzdor tomu neporiadky trvajú ďalej, má sa vynechať jedno jedenie a požívať na miesto toho ovocie. Takým spôsobom môže sa každá žena zbaviť ťažkostí a nepríjemného stavu a odporu ku jedlám, ktoré pred tým rada jedla, budú jej chutnať lepšie, než jej chutnaly inokedy a zabezpečí si ľahký pôrod.

MDLOBY.

Ačpráve mdloby v tehotnosti vyskytujú sa najčastejšie v dobe, keď tehotná pocíti pohyb svojho plodu, sú pády, najmä u slabých nervových žien, že záchvaty možno očakávať počas celej tehotnosti. Pri mdlobách ztratí žena povedomie, prestane dýchať a preto mdloby podobajú sa smrti.

Príznaky:—Telesná únava; boľasti; ztrata krve; závrat a všetko sa okolo nej točí; hučanie v ušiach; na nohách nemôže sa držať a zdá sa jej,

ako keby podlaha pod jej nohami ustupovala; tacká a pohybuje sa krúžive; telo a údy sú studené; barva tvári bľadá; čelo pokryté potom; robia sa jej pred očima mrákoty; má veľkú ťažobu, ošklivosť a niekedy i vracia. Konečne klesne k zemi a leží bezcitne, nehybne. Po spadnutí puls je slabý, dýchanie ťažké, slabé a chrčavé.

Príčiny:—Slabá budova tela, nesprávna životospráva, náruživosti, dráždivosti, nedostatočná výživa, duševné nemoce, trápenie a iné.

Liečenie:—Najprv uložíme zamdlenú vodorovne trebárs na zem, aby čím skôr prítok krve k modzgu sa zväčšil a postaráme sa, aby nemocná mala dosť čerstvého vzduchu. Jestli je hlava krvou preplnená, vtedy máme hlavu podvihnuť, to jest podložíme niečo pod hlavu a nohy nech visia dolu. Uvolniť všetky šaty na tele, najmä šnurovačky a stužky okolo pásu. Tvár a sluchy kropíme vodou; nohy poriadne treme kefou alebo flanelovou handrou; nemocnú umývame octom vodou rozmiešaným a keď prichodí k sebe, dáme jej vody, trochu vína alebo rumu. (Ďalšie liečenie viď pri mdlobách opísaných na inom mieste tejto knihy.)

EPILEPTICKÉ KRČE (PADÚCNICA) POČAS TEHOTNOSTI.

Epileptické, trhavé krče vyskytujú sa najčastejšie u prvôstok v druhej polovici tehotnosti alebo počas pôrodu a zriedka v šestonedelí. Krče počínajú sa záchvatami a šíria sa po celom tele. Príčinami môžu byť shromaždenie sa plodovej vody, prílišné rozšírenie sa materníka a ťažké choroby ľadvín, následkom ktorých brušné steny, studné gamby a ruky ovodnatejú, napuchnú.

Príznaky:—Hneď pred krčami zmocní sa tehotnej akýsi nepokoj po čom nasleduje horúce bolenie hlavy, dávenie, mrákoty v očiach, hučanie v ušiach a — bezvedomie. Oči sa zatvárajú a otvárajú, krútia sa, škúľa, oprú sa na jedon bok alebo sa sem-tam pohybujú; tvár bľadne a sa zohaví; krč napáda aj prsia a silne ích trhá; dych ťažký; jazyk sa medzi zuby zasekne a ústa sa penia; konečne krče a trhanie sa zmenšujú, chorá počína chraptive dýchať a padá do hlbokého spánku. Nemocná nezadlho po spánku príde k sebe a ačpráve cíti bôľ hlavy a mdloby, ale čo sa s ňou vodilo, na to nepamätá. Po pôrode záchvaty sú slabšie, alebo celkom prestávajú a žena ozdravie.

Liečenie:—Chorú treba chrániť, aby počas záchvatov následkom bezvedomia nespadla a sa neurazila; má sa jej niečo medzi zuby podstrčiť, aby si jazyk nepokúsala. Po záchvate utrite jej tvár a čelo na sucho, na povrch hlavy položte studený obklad a to je asi všetko. Počas záchvatov neťahajte nemocnú, neoprobujte nemocnej zatisknutý palec vyslobodiť, nedržte ju za ramená, nelejte na ňu vodu, nekropte ju vodou, jedným slovom nechajte ju ako je a pošlite pre lekára. Keď sa pôrod blíži, uložte ju na ľavý bok a po narodzení dieťaťa podviažte pupok šnúrou a oddiaľte dieťa, aby sa mu škoda nestala pri ďalších záchvatoch, ktoré niekedy sa opakujú.

HYSTERIA.

Hysteria je nemoc slabých nervov a vyskytuje sa zvlášte u žien. Predbežne pozorujeme zádumčivosť, nepokoj mysle, úzkosť, ťažobu, ťažký dech, dusenie a závrat; neskoršie nasleduje ztrata chuti k jedlu, neporiadky žalúd-

ka a čriev, bôľ v pravej strane žalúdka a nemocnej zdá sa, ako by sa guľa tískala do hrdla a ako by sa dusila; hysterické ženy zachvátené bývajú ukrutnými boľastmi v črevách tak zvanou vetrovou kolikou; koža je suchá; moču málo odchodí. Nemocná pri najmenšej rozčulenosti alebo i bez príčiny roní slzy, plače, narieka a hneď o chviľočku sa smeje; veselá, ružokvitnúca tvár mení sa, bľadne; obeh krve je nepravidelný; svalstvo je napádané krčami tak, že úbohá žena škrípa zubami, kričí, reve, bedáka, v ušiach jej hučí, zvoní; zrak, čuch a sluch sú tiež napadnuté; nemocná nemá pokoja, nemôže spať, nemôže chodiť, bojí sa, trasie sa a stáva sa, že to tak trvá do smrti alebo aspoň do zmeny jej života, po čom sa obyčajne hysteria sama od seba ztratí. Príčiny hysterie môžu byť rozmanité: neporiadky a choroby materníka, slabosť nervov, neporiadky ústrojov zažívacích, neporiadky pohlavných ústrojov a duševné nemoce.

Liečenie:—1) Počas záchvatov málo sa dá robiť; treba na nemocnej popustiť šaty, oddialiť šnurovačku a kropiť tvár vodou. Natierať sluchy, brucho, ruky i nohy. Hneď po záchvatoch nohy majú byť horúcou vodou umývané a vnútorne môžeme dať nemocnej čaj z lobelii alebo čaj z Ipecac (Ipecacuanhae) na vracanie a tiež dajaký dobrý liek na prehnatie. V lekárňach predávajú sa pilulky pod menom "Aloin, Belladonna and Strychnia" a majú sa užívať po jednej pilulke každý večer alebo každý druhý večer.

2) Dobre účinkuje i Asafoetida tabletky, ktoré tiež možno dostať v lekárňach. Konečne starať sa o sosilnenie sústavy. Horké víno s vajcom rozmiešané má sa užívať denne. Pohyb na čerstvom vzduchu a laskavé zachádzanie s chorou ženou.

3) Jestli nemocná osoba trpí na chudokrvnosť alebo na bľadničku, vtedy tá nemoc má sa liečiť, ako sme to opísali pri "Bľadničke".

4) V mnohých prípadoch môžeme upotrebiť natieranie brucha a celého tela (Massáž).

5) Pri liečení hysterie upotrebiť môžeme hypnotismus i magnetismus; výsledy sú neuveriteľné, ale človek, ktorý chce liečbu previesť musí sa veci rozumieť.

6) Telocvik je tiež odporúčania hodný.

BÔĽ ZUBOV POČAS TEHOTNOSTI.

Bôľ zubov môže povstať následkom spráchnivosti a hnilosti zubov; v tomto páde miesto zapuchne a boľasť krúži sa len na okolí zuba. Zväčša prichádza bôľ zubov, ako neuralgia už či sú zuby v dobrom poriadku alebo nie a napáda celé čelustie, tvár, líce a ženie sa z jedného miesta na druhé, pri čom však žiadnej opuchliny nieto.

Liečenie:—1) Namoč trochu vaty alebo malé plátenko do hvozdíkového olejku a vopchaj do zuba. Boľasť prestane niekedy okamžite.

2) Namiesto hvozdíkového olejku môže sa potrebovať kreosot, káfrový lieh (špiritus) alebo olej z máty peprnej atď. Jestli je tehotná silná a zuby má deravé, najlepšie urobí, keď si ich dá vytiahnuť. To sa však neradí nervovým ženám. Jestli by tieto jednoduché lieky nepomohly, oprobovať treba niektorý liek udaný v Domácej Lekárni. A keď celkom nič nepomáha, nejlepšie je isť k zubnému lekárovi (dentistovi), ktorí zastaví bôľ.

ZÁCPA POČAS TEHOTNOSTI.

Zácpa u tehotných žien je na dennom poriadku. Poneváč mnohé silné, rýchle preháňajúce lieky môžu škodiť nie len tehotnej, ale i plodu, preto radí sa, aby proti zácpe potreboval sa teplý klistýr alebo nech si tehotná dá doniesť glycerínové základky (Glycerin suppositories) a nech z tých vopchá jedon kúsok do riti, po čom už za jednu alebo dve minúty ruší sa črevo. Po základkoch môže sa potom klistýr potrebovať. Ricinový olej môže mať zlé následky na zdravie tehotnej a preto sa neodporúča. Pomaly účinkujúce čaje, ako rebarbara, alebo manna môžu byť užívané ráno i večer pred líhaním. Môžu sa užívať i Seidlitzové prášky, ktoré môžu sa kúpiť v lekárňach. Dobrým miernym a chladivým prostriedkom je "Saline Laxative", ktorý sa môže pripraviť podľa receptu v "Domácej Lekárni" udaného. Pri prísnej životaspráve nepotrebuje žena žiadnych preháňacich prostriedkov, lebo už aj samé jedlá, jestli ich riadne vyberieme, majú preháňacú silu. Aby sme pokázali takéto preháňacie a zastavujúce potravy, složili sme malú tabuľku pokrmov, ktoré môžu byť užívané počas tehotnosti proti zácpe a ktoré naopak účinkujú proti voľnej stolici

Preháňacie pokrmy proti zácpe:

Pšeničný chlieb najmenej 24 hodín starý, kukuričná zámieška.
Krakersy pšeničné alebo z grahamovej múky.
Pudingy zo sága, ryže a z ovocia.
Čerstvé, kyslé ovocie, ako jablká, breskyne, hrozno, slivky, fígy, hrozienka, pomaranče a citrony.
Sušené ovocie varené (najlepšie sú slivky).
Rebarbara, celer, cibuľa, cvikľa, zelený hrach, paradajky, dyne, kukurica, kyslá kapusta, cmar.

Zastavujúce pokrmy proti voľnej stolici:

Suché udené ryby, syr.
Čokoláda, prevarené mlieko.
Čaj, káva, fazuľa, tapioka, farina, škrobovité jedlá.
Černice, jačmeň.
Horúci pšeničný chlieb.
Čierny piepor a korenivo.
Hrianky a zemiaky. Múčne jedlá. Cukrovinky. Pražené mäso.
Sošovica, suchý hrach. Orechy.

Ďalšie recepty viď v "Domácej Lekárni".

POTRATENIE PLODU.

(Predčasný pôrod.)

Keď žena utratí plod prv, než on je schopný samostatného života, to menujeme potratením plodu. Keď až po 7-om mesiaci od zaplodenia porodí alebo ako to ľudia hovoria "keď ženská po siedmom mesiaci plod nedonosí",

taký stav menuje sa predčasný pôrod. Predčasný pôrod udáva sa často a najviac v prvom mesiaci tehotenstva; v tom páde dieťa nikdy nežije, kdežto predčasne narodené dieťa zostane pri živote.

Príčiny:—Chybné ústroje plodné; ťažká práca, ťažké dvíhanie, uderenie, spadnutie, zľaknutie, náruživosti, chronické nemoce, zlá výživa, kriminálna operácia atď. Najdú sa na svete mnohé ženské (aj lekári), ktoré za peniaze zničia plod v tehotnej žene alebo dajú jej lieky k tomu cieľu. Dievka, aby zakryla svoju hanbu, dá sa operovať; vydatá žena, aby nemala trápenie s deťmi, dá sa rezať, párať. Na to ale nepomyslí, že je to hriech proti zákonu Božskému i prírodnému, že tým pácha sa vražda. Okrem toho, každá taká operácia alebo užívanie liekov k tomu cieľu je veľkým nebezpečím pre ženu. Taká žena alebo dievka môže sa stať snášateľkou do smrti trvajúcich chorôb.

Príznaky:—Boľastný krvotok z pohlavných ústrojov, všeobecná slabosť, bôľ kríža, bôľ na dolnej časti chrbta, bôľ v bruchu, v klboch, ošklivosť, niekedy zimnica a horúčka a hodné klopanie srdca.

Liečenie:—Žena má sa hneď položiť do postele. Posteľ má byť tvrdá. Jestli žena trpí na zácpu, treba jej niečo dať, aby sa črevá vyprázdnily, ako klistýr, ricinový olej, Magnesia citrate, atď. Pri veľkých krvotokoch prikladať studené obklady na pohlavné ústroje a na dolnú časť brucha na okolie materníka. Také obklady môžu sa zapchať i do pošvy, aby sa krv zastavila a aby sa krvné cievky stiahnuť mohly, ale len vtedy, keď ženská necíti zimu. Jestli ženská cíti trasenie od zimy, obkladky majú byť teplé; zdnu má sa potrebovať diaphoretičný prášok tak zvaný potiaci prášok asi 1 alebo 2 prášky každej pol hodiny alebo 5 gránov bieleho liadku (Alum) a 5 grámov muškátového oriešku na prach utlčeného a opakovať každých 30 minút. Okrem toho nech ženská položí nohy do horúcej vody na 10 minút, aby sa potenie začalo; tiež priložiť treba horčicový flajster (mustard plaster) na driek a držať ho tam dokial možno bez toho, aby koža nezmechúrila. Čaj z černicových koreňov je tiež odporúčania hodný.

2) Olej z ohňobyľu (Firewood oil) užívaný po 5 kvapkách na cukre každých 20 minút robí dobré služby. Alebo

3) Odporúčania hodným liekom je čierny hloch (Viburnum prunifolium). K tomu cieľu najlepšie je kúpiť si v lekárni **Fluid Extract z Viburnum Prunifolium** a z toho užívať pol lyžičky.

4) Jednorožcový čaj (Helonias dioica) je tiež dobrým prostriedkom. Užíva sa pol šialke každú hodinu; jestli sa prášok potrebuje dávka je 20 gránov každých 15 minút.

MLIEČNA HORÚČKA.

Následkom silnejšieho vymiešovania sa mlieka z prs v prvých dňoch po pôrode decka, vyskytuje sa ľahko striedavá horúčka, ktorá sa menuje mliečnou horúčkou. Prsia opuchnú, nabehnú a nemocná cíti klanie, pichanie v prsiach, apetít zmizne a na miesto toho javí sa silná žížeň.

Liečenie:—Počas horúčky nemocná má jesť len ľahké polievky; prsia majú byť teplým olejkom mastené a dobre hore podviazané. Stolica má byť riadna a kde ide o zácpu, treba hneď užiť ricinový olej, alebo upotrebiť klistýr. Najlepším lekárom v tomto páde je novorodzenča, to jest, náhle sa dieťa k prsiam prisadí a mlieko vycicia, horúčka zmizne; v protivnom páde musí byť mlieko vypumpované. K tomu cieľu slúži pumpa, ktorú môžeme kúpiť v každej lekárni.



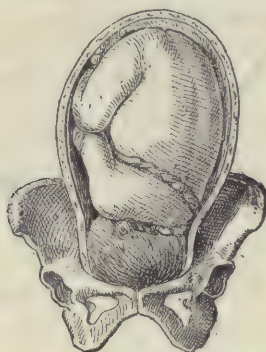
OBRAZ 435. PUMPKA.

PRÍPRAVY K PÔRODU.

Tehotná má uviesť všetko do poriadku v domácnosti a pripraviť sa k pôrodu. Posteľ má byť pevná, tvrdá, nie prinízka a odtiahnutá od steny, tak aby porodná baba alebo lekár mali prístupok z oboch strán. Pod plachtu na posteli, kde mieni žena ležať, treba položiť dostatočný kus nepremokavého gumového plátna alebo iného materiálu, cez ktorý voda neprejde. Povlaky postele majú byť čerstvé, suché a čisté. Prikrývka musí byť odpovedná okolnej teplote a musí sa dať ľahko vyprať; nečistá posteľ v mnohých prípadoch má za následok horúčku. Voda, mydlo, sklenička čistého oleja, nožnice, čistá, vyvarená stužka na odviazanie pupkovej šnúry, disinfekčné prostriedky majú byť pri ruke (o to obyčajne postará sa porodná baba). Tehotná má byť oblečená v čistej, bielej, plátenej košeli. Pôrod má sa diať celkom prirodzeným spôsobom a tak sa to najviac aj deje. Počas porodných bôľov dobre je, keď tehotná žena chodí po izbe, ale niekto nech ju drží pod pazuchou a vodí ju, aby nespadla. V izbe rodičky nemá byť mnoho osôb; postačí porodná baba a jestli možno jedna ošetrovateľka. U zámožnejších rodín môžeme mať i tretiu osobu, ktorá sa stará o hrubšie práce. Pred pôrodom mechúr i črevá majú sa vyprázdniť. Na ľahko prístupnom mieste má byť položené prádlo pre rodičku. Prvý oblek novorodenca má byť na prístupnom mieste tak, ako prádlo pre matku. K prvému detskému odevu náleží nočný mäkký oblek, s dlhými rukávami, pančušky, kabanica. (flanelová) mäkká, ľanová košielka, flanelový alebo elastický obväzok, kúsok plátna, niekoľko plen, bezpečné špendlíky rôznej veľkosti, kúsok glycerínového mydla, flanelové prikrývadlo, ručníky a handričky na umývanie. Položme to do jedného koša a prikryjme čistou, mäkkou plachtičkou dostatočnej veľkosti, aby mohlo byť dieťa do nej zabalené hneď po narodení.

POLOHA PLODU

Jestli novorodzeniatko ide hlavičkou vopred, čo sa stáva v 90 prípadoch zo sta, vtedy porodná babička nemá veľkej práce, len vyčkať, kým dieťa príde na svet. Keď je hlavička veľká, vtedy sú boľasti náramné, trvalé. (Pojedné ženy rodia veľmi ľahko a za pár hodín je po všetkom; iné majú silné boľasti za 6, 8 alebo i za viac hodín. Prvé bôle zapríčinené sú sťahovaním sa materníka, ktorý sa krčovite sťahuje, aby vydal dieťa na svet. Prvý pôrod je najťažší a trvá niekedy i 24 do 36 hodín.



OBRAZ 436.



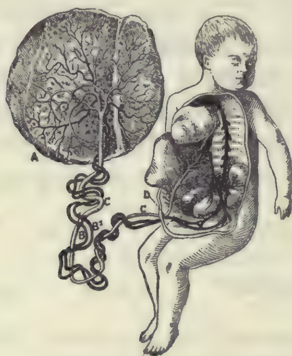
OBRAZ 437.

Poloha hlavou, jako to vidíme na obraze 436. je najpriaznivejšia, lebo hlava je najťažšou časticou detského tela a preto klesá na konci siedmeho mesiaca dolu. Často sa stáva, že keď sa dieťa narodí, pupková šnúra je omotaná okolo krku novorodzeniatka, ako to vidíme na obrázku 436. Tu netreba sa naľakať, ale pevne, pomaly to odmotajte, potom uviažte ju na dvoch miestach (Viď obraz 439.), za minútku alebo dve počkajte a v prostriedku prerežte. Keď je kľučka veľmi napnutá, môže sa obeh krve pri postupe dieťaťa v priebehu pôrodu zastaviť a dieťa zadusiť.

POLOHA NÔŽKAMI.

Pri tejto polohe, keď novorodzeniatko ide nôžkami a dolnou čiastkou tela, ačpráve môže sa pôrod skončiť ľahko a dobre, je radno, ba nutno, zavolať lekára. Obraz 437. znázorňuje polohu nôžkami a dolnou čiastkou tela.

Poloha môže byť i priečna a tu tiež lekárska pomoc je nutná, poneváč ľahko môže spôsobiť veľkú trhlinu vo vonkajších rodidloch rodičky alebo pri



OBRAZ 438.
Plodový koláč a pupková šňúra.



OBRAZ 439.
Prerezanie pupkovej šňúry.

vybavovaní hlavičky natrhnúť šijku decka alebo pretrhnuť pupkovú šnúru atď. Povinnosťou babičky je v každom prípade, kde javí sa úchyľka od pravidelného ľahkého pôrodu, žiadať lekára a nepočínať operáciu, ktorej sa nerozumie.

PÔROD.

Pôrod je pcsledným aktom tehotnosti a vykonáva sa obyčajne prirodzenými cestami a prirodzenými silami bez cudzej pomoci. Je dokázano, že zo 100 pôrodov 95 sa ukončí bez každej cudzej pomoci a len päť zo sto končia umele, zväčša, aby rodička prílišne netrpela; a poneváč pôrod je fisiologickou nutnosťou, ktorej žiadna rodička uniknuť nemôže, preto netreba sa ho obávať. Ženu počas pôrodu menujeme rodičkou. Pôrod delíme na tri bezprostredne jedon za druhým nasledujúce oddiely:

1) Doba otvárania, ktorá sa počína od počiatku boľasti do zmiznutia bránky;

2) Doba vytlačovania od počiatku zaniknutia bránky do narodenia dieťaťa, totiž končí sa narodením dieťaťa;

3) Doba koláčová alebo lôžková od narodenia decka do vytlačenia koláča a s ním súvisiacich plodových blán. Všetky tie doby odohrávajú sa s boľasťami a môžeme riecť, že čím silnejšie, vytrvalejšie a rýchlejšie sú boľasti, tým skorej končí sa pôrod. Sťahovanie sa materníka neodvisle od vôli rodičky prevádzané je boľastmi, ktoré pôrodnými boľastmi menujeme. V prvej dobe otvárajú tieto boľasti bránku, v druhej dobe vytlačujú plod a odlučujú koláč od materníka a v tretej dobe vypudzujú plod i koláč a jeho blany. Poneváč pôrod môže nastať v každom čase, preto rozpoznávame ho, ako nezralý, predčasný, zralý a opozdený.

Nezralý pôrod alebo tak zvané potratenie plodu je taký pôrod, ktorý nastane v prvých siedmych mesiacoch; po takom pôrode dieťa nežije.

Pôrod medzi 28. a 38. týždňom menujeme **predčasným pôrodom** a dieťa môže už zostať pri živote.

Jestli sa dieťa narodí v posledných dvoch týždňoch tehotnosti, tomu hovorievame, že je **pôrod zralý.**

Každý pôrod, ktorý sa po 40. týždni dostaví, menuje sa **opozdeným pôrodom.**

Keď žiadnej cudzej pomoci nepotrebuje sa pri pôrode, taký stav menujeme **prirodzeným pôrodom;** umelý pôrod je taký, kde sa cudzia pomoc potrebuje (kde lekár musí potrebovať kliešte atď.)

Tlak alebo tisk brušných stien je silenie rodičky, to jest, rodička sa rukami o nejaký pevný predmet chytá a silí sa práve tak, ako pri tvrdej stolici. Takým silením rodička veľmi podporuje účinkovanie pôrodných boľastí. Na počiatku silenie závisí od vôli ženy, ale neskoršie či chce ,či nechce musí sa siliť.

PRVÁ DOBA PÔRODU.

V tej dobe otvárajú boľasti bránku a časti detského tela pripravujú sa pomaly opustiť materínske lono. Nadišla doba, aby tehotná uviedla všetko

v domácnosti do poriadku, všetko si pripravila ku pôrodu a aby poslala po babu.

DRUHÁ DOBA PÔRODU.

V druhej dobe boľasti vytlačujú a odlučujú koláč od materníka. Mnohé ženy, ktoré ľahko rodia, netrpia mnoho, týmito boľasťmi, — u iných sú veľmi prudké a neznesiteľné. Počas tých boľastí otvára sa materník stále viac, až sa bránka tak otvorí, že cez ňu dieťa môže prejsť. Prvé boľasti sa obyčajne ozvú dolu pod krížom a šíria sa po celom živote spôsobom sťahovania. To sťahovanie nie je boľastné, ale núti ženu k zadržaniu dychu a činí každý jej pohyb nemožným. Boľasti sú najprv slabé, nepravidelné, potom stávajú sa stále silnejšími a pravidelnejšími až konečne dostavujú sa v pravidelných päť minútových prestávkach. Potom zase stávajú sa slabšími a pomaly prestávajú. To sa opakuje niekoľko ráz, kým žena neporodí.

TRETIA DOBA.

V tejto dobe býva pomaly plod vytlačený na von tlakovými pôrodnými bôľami. Materník sa sťahuje a tlačí na plod v nej sa nachádzajúci. Teraz môže byť rodička nápomocná tomuto tlaku a sama tlačiť (siliť sa) pri dostavivších sa bôľoch. Tie boľasti zapríčinené sú hlavičkou dieťaťa, ktorá trhá okraje bránky, rozťahuje zvonkajšie rodidlá, hmoždí a často roztrhá ich. Pri priaznivých okolnostiach býva tretia doba bez boľasti. V tej dobe napínanie a veľké namáhanie vyčerpá sily rodičky a preto nech neoprobuje vstať s postele. Tretia doba je obyčajne krátka, ale u prvôstok a pri ťažkých umelých pôrodoch môže trvať niekoľko hodín.

Po pôrode asi o dvadsať minút nové sťahovanie sa materníka — tak zvané koláčové boľasti odlupuje, ale pravidelne len následkom koláčových bôľov sa celkom odlúpi. Koláčové bôle tlačia koláč z materníka do hrdla jeho a ztadial do pošvy. Z pošvy oddialený býva následkom svojej vlastnej váhy alebo následkom zovnútorného tlaku alebo silenia sa rodičky. S koláčom vychádzajú aj jeho blany. Koláčové bôle zamedzia i krvácanie tam, kde sa koláč odtrhnul a takým spôsobom zastaví sa krvácanie žíl a predíde sa mnohému nebezpečenstvu.

PLODOVÉ VODY.

Dieťa leží v materníku vo zvláštnych blanách naplnených tekutinami, ktoré menujeme plodovými vodami. Jestli blany prasknú hneď pred pôrodom, obľahčujú vytekajúce plodové vody priechod dieťaťa. Niekedy narodí sa dieťa v blanách alebo má ich cez hlavičku presunuté čomu hovorievajú pôverčiví ľudia, že sa dieťa "v čepci narodilo". Pravidelný čas výtoku vôd je ten, keď hlavička vstúpila do pošvy. Pri každých boľastiach vylievajú sa plodové vody a keby blany v tomto období samé nepraskly, má ich porodná baba sama čistýma rukama pretrhnuť, dbajúc obyčajne o to, aby hlavičku dieťaťa neporanila. Ako náhle je hlavička v pošve, starať sa treba, aby sa hrádza ochránila (Hrádza je tá časť, ktorá delí vstup do pošvy od riti), to jest, aby sa neroztrhla. Pri ťažkých pôrodoch a hlavne pri pôrodoch prvôstok, roztrhne sa často táto hrádza, niekedy veľmi hlboko, takže otvor ritný



OBRAZ 440. OBRAZ 441.
PLODOVÝ KOLÁČ, BLANA A PUPKOVÁ ŠŇÚRA.

OBRAZ 440 znázorňuje koláč na voľnej strane. a) tkanivo koláča; b) roztrhaná blana; c) pupková šňúra; d) pupkový uzol.
OBRAZ 441. Koláč na prirastlej strane. a) tkanivo; b) blana; c) uzol pupka.

je úplne spojený s otvorom pošvy; to sa vždy stáva, keď nechránime hrádzu podporovaním. Podporovanie hrádze záleží v tom, že porodná baba alebo lekár robia rukou protitlak tlaku, ktorým pchá sa hlavička novorodzeniatka na povrch z pošvy.

VÝŽIVA DIEŤAŤA V MATERÍNSKOM TELE.

Oplodené vajíčko v materníkovej dutine vyvíja sa asi tak, že na konci prvého mesiaca dosiahne veľkosti vlašského orecha, ale už v štvrtom mesiaci vidíme pri potratoch plodu asi 15 centimetrov dlhé plody, na ktorých zretelne rozoznávame pohlavie mužské alebo ženské. Počínajúc siedmym mesiacom, môže byť detský plod nielen živo narodený, ale i pri živote zachovaný. Váži sotva 12 sto gramov a potrebuje na každý spôsob umelého tepla. Nechty nie sú u takýchto predčasne narodených detí ešte vyvinuté. V šúrku niet vajíčiek a šupiny na hlávke sú o mnoho väčšie, než u detí donesených. V ôsmom mesiaci tehotnosti dosiahne plod 40 centimetrov a váži dobré 3 funty, 9 mesačné 4 funty a na desiaty mesiac je plod 50 centimetrov dlhý a váži priemerne 3000 gramov.

V tele materínskom živí sa dieťa pomocou plodového koláča (placenty). **Plodový koláč** je ploché, okruhlé, hubovité teleso, vyvíjajúce sa v treťom mesiaci tehotnosti. Jednou svojou stranou pripína sa koláč ku stene materníka a s dieťaťom spojený je pomocou pupkovej šnúry. (Viď obrazy 440—441.)

Pupková šnúra je povrázok, ktorý spája priamo matku s plodom a obsahuje vo vnútri svojom dve tepny a jednu žilu. Hneď po pôrode sa podviaže, odreže a tým prestáva spojenie dieťaťa s matkou a v tom okamžiku nastupuje dýchanie pľúc dieťaťa.

Hovorili sme, že plodový koláč vyvíja sa v treťom mesiaci tehotnosti. Od počatia plodu do vyvinutia sa koláča, plod sa živí tak, ako matka pomocou kosmatiek a od vyvinutia sa plodového koláča dostáva dieťa ďalší pokrm pomocou tohto koláča. Koláč pozostáva z útvarov i plodových i materínskych; obeh krve plodu v materínskom tele zariadený je tak, že kyslík materínskej krvi prechádza v koláči do krvi detskej a touto je rozvádzaný tepnami pupkovými do ústrojov plodových.

PODVIAZANIE A PREREZANIE PUPKOVEJ ŠNÚRY.

Asi po 5—10 minutách, keď dieťa počalo dýchať, podviaže sa pupková šnúra asi na dva palce od pupka dieťaťa a od toho podviazania asi na dva palce druhé podviazanie smerom ku koláču, ako to vidíme na obraze č. 439. a medzi tými dvoma podviazaniami prestrihne sa šnúra čistými nožniciami. Podviazanie musí byť dostatočné, aby tým prerušil sa obeh krvi v pupkovej šnúre. Oddelené dieťa zakrúti sa do zahriatych šiat tak, aby nos a ústa voľné ostaly a uloží sa na stranu, aby sme venovať mohli celú pozornosť rodičke.

PLODOVÉ BLANY.

Okrem koláča a pupkovej šnúry zmienime sa ešte o blanách, v ktorých leží plod a ktoré pri pôrode musia puknúť, aby mohol plod vyjsť von. Tieto blany sú: **Blana Chlpatá — Kostrbatá** (Chorion), pochádzajúca z vajca a účastňujúca sa vo vnútri materníka na tvorbe koláča. **Blana Vodná** (Amnion) tvoriaca vrecko na všetkých stranách dobre uzavrené; v tom leží plod. **Blana Padavá** (Decidua) je to nič iného, ako slizná blana materníka, ktorá na konci tehotnosti stučneje a degeneruje (zvrhne) sa.

Aby plod v týchto troch blanách bol chránený od otrasov, naplnené je plodové vrecko tak zvanou **plodovou vodou,** ktorá pri pôrode odteká von v tom okamžiku, keď pod tlakom pohlavných boľastí puknú blany.

ŠESTONEDELIE.

Doba od pôrodu za nasledujúcich šesť týždňov menuje sa šestonedelím a rodičku menujeme **šestonedieľkou.** Ako už i názov hovorí, čas popôrodný mal by trvať šesť týždňov čo značí, že šesť týždňov treba k tomu, aby sa rodička zotavila, aby sa jej ústroje polepšily a svoju normálnu veľkosť nadobudly. Avšak naliehať na prísny, šesťtýždňový pokoj je ťažko ba mnoho ráz nemožno. Má sa jednak od každej šestonedielky žiadať, aby aspoň za prvých desať dní po pôrode postel nezanechala. Sú nevedomé, ľahostajné ženy, ktoré už na druhý alebo na tretí deň zanechajú posteľ a nepríde im na rozum, že práve v tomto čase požaduje ich telo najviac odpočinku. Preto nieto divu, že tak veľký počet chorôb zachvacuje ženy len preto, že skoro opustily posteľ po pôrode. Každá rodička má vedeť, že celý materník vnútri je veľmi poranený, že také poranenie potrebuje času, kým sa zahojí a že počas hojenia sa, musí byť ten materník od otrasov chránený čoho ženská chodením a prácou nedosiahne. Jestli každá šestonedieľka zadrží nižšie udané rady, zaiste neobanuje. (Tie rady sa týkajú i ošetrovateľky alebo baby.)

1) Tichosť a odpočinok.

2) Nech šestonedieľka spí, jako dlho chce, spánok ju zotaví lepšie než čokoľvek iné a preto ju zbudiť len preto, aby sa jej dávalo jesť, aby "nezoslábla".

3) Jestli po mnohých útrapách žena sa zotavila a má hlad, treba jej dávať ľahké, zažívacie a ľahko ztraviteľné pokrmy.

4) Jestli šestonedieľka žiada jesť, hlavne rano, nedajme jej dlho čakať a vôbec máme jej žiadosťam, jestli sú tie žiadosti neškodné, rýchle a ochotne

zadosť učiniť. Pri tom za prvých pár dní má sa dať pozor, aby priostré pokrmy sa jej nedávaly.

5) Pozor na stolicu. Silné lieky na prehnatie sú veľmi škodlivé a preto najlepšie je upotrebiť klistýr. Z prvých 24 hodín nemusíme vynucovať stolicu, ale starajme sa, aby počas tých 24 hodín rodička močila. Jestli je slabá a nemôže vôbec močiť, treba upotrebiť kateter.

6) Počas celého šestonedelia starať sa treba o pokoj tela i ducha, aby šestonedieľka chránená bola od všetkého hluku, tluku; okrem toho i sama má sa vynasnažovať, aby sa nad každou maličkosťou nerozčuľovala a aby sa veselou mysľou k povinnosťam ktoré ju, ako matku očakávajú pripravovala.

7) Rodička poťažne šestonedieľka nie je chorá, ale len pôrodom vysilená a ačpráve v materníku nachádza sa veľká rana, ktorá sa musí zahojiť, stáva sa to všetko fisiologicky (prirodzene), bez každej cudzej pomoci, jestli všetko vykonáme tak, ako to matka príroda požaduje; náhle sa prehrešíme proti matke prírode, nastanú choroby, neporiadky, zapálenia, spadnutie materníka, ktoré neporiadky sú pokutou za našu nedbalosť, za našu nevedomosť alebo za našu ľahostajnosť. Zapamätajme si to: Nevedomosť neospravedlňuje nikoho a keď sme sa proti prírode prehrešili, pokuta nás nemine.

8) Výživa počas šestonedelia má byť ľahká, záživná, posilňujúca. Mnohí lekári hovoria, že mýli sa ten, kto myslí, že slabé, chabé jedlá, ktoré nemajú žiadnej výživnej látky, môžu vyrábať dobré, materínske mlieko. Ovšem, chrániť sa treba múčnych jedál, ktoré obyčajne zapríčiňujú zácpu a ťažko ztravitelných strukovín, ale potravy, ako ku príkladu dobre vypečené alebo varené mäkké mäso, vajcové pokrmy, rýža, maslo, zavarené ovocie, nemaly by sa zabraňovať, jestli je zažívanie v poriadku a stolica pravidelne účinkuje.

OČISTKY.

Popôrodné boľasti sú zapríčinené sťahovaním sa materníka, počas ktorého vypudzujú sa zbytky odlúpeného koláča, potrhaných častí sliznej blany a zbytky krvácania. Tie vymiešky menujeme očistkami. Boľasti popôrodné trvajú obyčajne jedon, zriedka dva alebo viac dní a sú tým silnejšie čím kratší bol pôrod. Tekutina vychádzajúca z materníka v prvých dňoch po pôrode je krvou zabarvená; neskoršie barva táto bľadne, konečne výtok je bezbarevný a potom zmizne. Jestli sa šestonedieľka zavčasu pohybuje, môže nastať zase krvácanie a boľasti. V takých prípadoch má sa šestonedieľka hneď do postele položiť. Očistky trvajú asi 14 dní, niekedy mesiac alebo viac. Po pôrode majú sa rodidlá prehliadnuť, či nieto na nich voľakde poranenie, ktoré by mohlo viesť k hnilobe a k horúčke šestonedieľky. Hlavne majú sa vyšetriť zvonkajšie rodidlá a jestli šestonedieľka cíti pálenie alebo boľasť vo vnútri života, má sa poslať pre lekára.

ČISTOTA POČAS ŠESTONEDELIA.

Pamätajme, že čistota je pol života. K umývaniu nikdy nepoužime upotrebových ručníkov alebo iné látky. Špongia má byť po každom upotrebení vyvarená a ručníky vypraté. Zovnútorné rodidlá majú sa umyť po každej stolici a po každom močení a celé telo aspoň raz na deň. Také umývanie je

veľmi prospešné. Ovšem v prvých dňoch po pôrode neobracajme šestonedieľku a umývame ju len na prístupných miestach. Ale i baba a ošetrovateľka má sa držať v čistote. Zvlášte nechty majú byť pečlive čisté, lebo prichádzajú do styku s telom šestonedieľky a preto majú byť čistené a pred vyšetrovaním i po vyšetrovaní v disinfekčnom roztoku umyté.

PRÍCHOD MLIEKA.

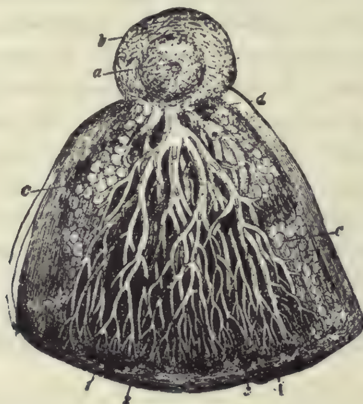
Pri zmenách počas tehotnosti hovorili sme, že prsia tehotnej ženy počínajú sa už v prvých mesiacoch tehotnosti značne zväčšovať to jest mliečne žľazy sa vyviňujú, aby malému tvoru dodaly potrebný pokrm. Zpočiatku nie je to mlieko, ale srvátkovitá tekutina (colostrum), ktorá však za niekoľko dní sa vymieša a potom nastane pravdivé vymešovanie sa mlieka. Mnohé ženy v tejto dobe cítia sa zle, ale to netrvá dlho, počnú sa potiť, mlieko sa dostaví a v dvoch dňoch všetko je v najlepšom poriadku. Jestli nastúpi zimomriavka, triaška, takže sa celé telo trasie, treba rodičku dobre zakryť a do postele teplou vodou naplnené fľaše vložiť, ktoré však nesmú byť tak horúce, aby šestonedieľku popálily. Často podarí sa zimomriavku i horúčku takýmto zahrievaním zahnať.

HORÚČKA POČAS ŠESTONEDELIA.

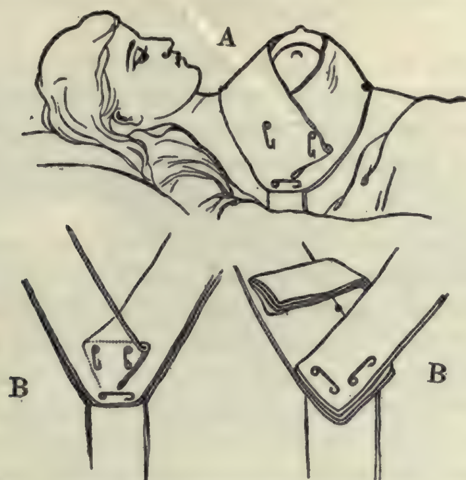
Často podarí sa chorobotvorným zárodkom dostať sa do poranených rodidiel šestonedeľky a následkom toho povstane horúčka. Poneváč je to veľmi obávaná nemoc, preto akonáhle vidíme, že teplota postupuje, má sa poslať pre lekára.

ZVYŠOK MLIEKA.

Jestli matka má viac mlieka, než dieťa môže spotrebovať, vtedy máme pravidelne odstraňovať mlieko z prsí pomocou fľaštičky mliekovodnej, ktorú možno kúpiť v každej lekárni za 25 alebo 50 centov. Ináč také preplnenie sa mlieka mohlo by zapríčiniť rôzne neporiadky, zapálenia, atď., zvlášte u takých žien, ktoré nedržia prsia v čistote.



OBRAZ 442.
ŽENSKÉ PRSE, MLEKOVODY A ŽĽAZY.
a) hlávka; b) prsné kolečko; c) žľazné laloky; 1) mliekovod; 2) končeky mliekovodov.



OBRAZ 443. — OBVÄZOK PRS.
A) znázorňuje prsný obväzok v polohe; B) vyobrazuje, ako s obväzok robí a C) jako sa má obväzok pripnúť ku boku nemocnej.

POPRÁSKANÉ PRSIA.

Niekedy môžu prsia popráskať a stávajú sa veľmi boľastnými. V takom páde máme dvojnásobne dbať o čistotu; starajme sa, aby sme prsia po každom nadájaní studenou vodou umyli a čistou šatkou poutierali. Najčastejšie praskne na niektorom mieste bradavka a jestli si toho šestonedieľka nepovšimne, môže nastať zapálenie prs.

KEDY MÁ ŠESTONEDIEĽKA OPUSTIŤ POSTEĽ?

Obyčajne odporučuje sa vstať desiaty deň po pôrode. Mnohé ženy vstávajú na tretí alebo štvrtý deň čo je veľmi nerozumné a môže zapríčiniť rôzne neporiadky v materníku, krvácanie atď. Jestli je šestonedieľka dobre vyvinutá a cíti sa dosť dobre, môže o deň alebo o dva dni skoršie vstať. Príliš dlhé ležanie je tiež neodporučiteľné. Šestonedieľka nech zpočiatku opustí postel len na hodinu, na dve; priechod ku práci nech bude ponenáhly. Telesných námach, dvíhanie, chodenia po schodoch v prvých týždňoch nech sa chráni. Menovite v továrňach zamestnaným ženám radíme, aby sa asi za štyri týždne po pôrode ešte šetrily. Náhle sa necíti žena dobre po vstaní z postele, nech nemudruje, ale nech si hneď ľahne, lebo z takého zanedbania môžu povstať ukrutné starosti. Prvý pokus má byť vždy krátky, druhý deň o niečo dlhší a tak ďalej. Ako náhle cíti únavu, má sa vrátiť do postele. Nech sa oddáva svojim domácim prácam len tak, keď sa celkom dobre cíti. Najrozšírenejším a najtrápnejším následkom príliš časnej práce je spadnutie materníka a zmeny jeho polohy. Nemoc táto u pracujúcich tried je veľmi rozšírená; hovorí sa, že po 40. roku každá ťažko pracujúca žena trpí na spadnutie materníka alebo na iné jeho neporiadky. Málo žien ide k lekárovi. Upotrebujú rôzne obväzky a držadlá materníka, ktoré odporúčané bývajú súsedkami a tým spôsobom trápia sa tie ženy až do hrobu.

ZMENA ŽIVOTA.

Mesačné čistenie u žien končí sa asi medzi 40. a 50. rokom. Ovšem sú i tu výnimky, to jest sú prípady, že aj 50—55 ročné ženy majú ešte mesačné čistenie a sú schopné plodiť deti. Ten stav, keď žena prestane dostávať mesačné čistenie menuje sa zmenou života. U niektorých žien prejde tá zmena bez všetkých príznakov, bez všetkých ťažkostí, ale to je zriedkavosť.

Príznaky:—Počas zmeny života žena sa cíti nervosnou, slabou; dostáva bolenie hlavy, závrat, ťažkosti pri močení, bôľ v chrbte, veľkú teplotu v dolnej časti brucha; niekedy opuchnutie nôh, svrbenie v pohlavných ústrojoch, dráždivosť, nepokoj atď. Stáva sa, že mesačné čistenie prestáva náhle, najmä následkom prechladnutia, strachu alebo následkom nejakej inej choroby. Obyčajne nedostaví sa čistenie za 5—6 týždňov po čom prichodí hojnejšie, než inokedy. Potom za pár mesiacov zase prestane, ale opäť príde neriadne. Takto prestáva a zase prichodí za čas a konečne prestane na vždy. Od toho času žena prestáva rodiť. V tom kritickom stave nezriedka opuchne brucho a žalúdok netrávi, následkom čoho pokrm sa nahromadí a z toho robia sa gázy, tie zapríčiňujú nadutie a rozšírenie brucha. Niekedy i vredovitosť sa počína hneď počas zmeny a následkom toho tvoria sa vredy a raky, často zlatá žila, časté močenie a rozšírenie žíl na nohách.

Liečenie:—1) Anemične, nervosne ženy môžu užívať nasledujúce pilulky:

Quininae Valerianatis	10 grains
Zinci Valerianatis	10 grains
Ferri Valerianatis	10 grains

M. 30 pills. — Dávka: Jednu pilulku po každom jedení. (N. E. Med. Mo.)

2) Dr. Parvin predpisoval nasledujúci liek:

Ammonii Bromidi	2 drachms
Sodii Bromidi	½ ounce
Spir. Ammon. Aromat.	6 drachms
Aq. Camphorae q. s.	6 ounces

Dávka. Jednu stolovú lyžku každé štyri hodiny.

3) Pri veľkej nervosite dobre účinkuje nasledujúci liek (Dr. Godell):

Ammonii Bromidi	2 drachms
Potassii Bromidi	4 drachms
Spir. Ammoniae Aromat.	6 drachms
Aquae Camphorae q. s.	6 ounces

Dávka: Lyžičku každé štyri hodiny.

4) Dr. Gottschalk v "Brit. Gyn. Journal" odporučuje teplé soľné kúpele večer pred spaním. Kúpele majú trvať asi 20 minút a sú pomahateľné zvlášte proti veľkej horúčke a veľkému poteniu sa, na jaké ženy počas zmeny života obyčajne veľmi trpia.


Zábava

ZÁBAVA.

Obraz znázorňuje pätoraký šport pre ženy a to: plávanie, korčuľovanie, lazenie po lesoch a horách a jazdenie na kole. Sú to ženské športy, ktoré sa dajú najľahšie vykonať a zo zdravotného stanoviska sú odporúčania hodné.

Každá zábava alebo cvik na voľnom vzduchu činí nielen príjemný pocit, ale donáša osobitnú odvahu, ráznosť, svalnatosť, zkrátka napomáha ženskú duševne a telesne.

Horná zábava dodáva sily celému organizmu; korčulovanie a plávanie môže sa vykonávať len v pevne ustálených dobách roku, ale často nedovoľuje sa ženským pre telesné slabosti.

Člnkovanie a jazdenie na kole sú dokonalými cvikami tela, ale nie pre každého. Člnkovanie veľmi trápi horné okončiny a prsia a jazdenie na kole dolné okončiny a pánvicu.

Kto zná zaobchádzať člnkom a kolom, kto sa nebojí vody a cíti sa v nej ako ryba, kto môže vyliezť na vrchol hory, ten zaiste bude môcť prekonávať všetky barikády v boji za život. Slabí ľudia majú začať prechádzkami a postupne sa lapiť do člnkovania, korčulovania atď.

Ľudia vo všetkých vrstvách spoločenstva stále sa viac oboznamujú so slnečno-povetrnými kúpeľami. Tieto primitívne kúpele sú veľkým dobrodením pre človeka, ale bohužiaľ, praktikujú sa len v tých najväčších ústavoch zdravotných, ktorých vráta pre chudobný ľud sú zatvorené. V takých zdravotných ústavoch ľudia sa oddávajú zdravotnému telocviku, skáču, behajú, pohrávajú sa, v potoku alebo vo vodojemoch sa kúpajú a na slnku pod holým nebom sa osýchajú.

Tí, ktorí zdravotný ústav navštevovať nemôžu, mali by svoje telá denne vo svojich izbách aspoň v lete, pri otvorených oblokoch preslnečniť, v slnečných paprślekoch okúpať. Také kúpanie môže trvať 5—10 minút, po ktorom nasleduje omývanie tela vo vlažnej vode a osušenie. Najlepšie najpriaznivejšie účinkuje také slnečné kúpanie v neakom doskami obitom priestore alebo v lese.

XXVI. KNIHA.

Detské nemoce

a ich liečenie.



OBRAZ 444.
ZDRAVÉ DETI.

"Hlúpý je ten, kto drží na povraze svojho psa a púšťa voľno svojho syna alebo dcéru."

DETSKÉ NEMOCE.

"Lepšie je dieťa úbohé a múdre, než kráľ starý a blázon." — Kaz. 4, 13.

"Hlas novorodenca oznamuje nám, že ťažká hodina pôrodu sa skončila. Či je to chlapec, či dievča, tešme sa tomu, jestli nový občan narodil sa so zdravými údami a ústrojami, — a jestli mu niečo dobrého chceme priať, neželajme mu bohatstvo, slávu, peniaze — želajme mu zdravie, lebo zdravie je najväčším šťastím na svete." (Miller, M. D.)

Detský život môžeme deliť na dve doby; prvá doba trvá od narodenia do prvého roku a druhá doba od prvého do deviateho roku. Dieťa v prvej dobe potrebuje najväčšieho ošetrovania. Tvrdí sa, že štvrtina dietok nedožije do šiesteho roku. Štatistika dokazuje, že chudobným ľudom najviac mrú deti a síce 30 procentov zomre pred piatym rokom. Mnohé deti mrú následkom nevedomosti rodičov, lebo málo jesto takých rodičov, ktorí znajú základné podmienky, aby priniesli na svet zdravé deti. Mnohé deti rodia sa náhodou. V terajšom svete, zvlášte vó veľkých mestách, najviac dietok sa plodí náhodou následkom uspokojenia ľudských vášní a nie z vôle rodičov. Niektoré deti sú splodené v opilom stave rodičov, iné zase rodičmi trpiacimi na venerické choroby, ktorí rodičia by sa vôbec nemali ženiť. Také chorými rodičmi splodené deti nebudú nikdy úplne zdravé; také deti chorľavejú a klesajú do predčasných hrobov alebo chodia po zemi sťa tiene, bez života, bez radosti, bez zdravia. Mnohé dietky trpia na slabé nervy len preto, lebo boly splodené násilne zo strany otca svojho proti vôli matky a také deti od svojho narodenia musia bojovať o svoj život. Matky sú tiež príčinami detských chorôb, poneváč nedajú na seba pozor v tehotnosti. Tehotná žena mala by sa zdržovať veľmi ťažkej práce a starostí, zvlášte v ostatných mesiacoch tehotnosti a po pôrode má dať na seba pozor, lebo keď matka trpí, následkom toho trpí i dieťa. Potom mnohé matky nevedia, ako deti vychovať, nedávajú mu náležitého pokrmu, nedbajú o jeho čistotu, zanedbávajú jeho oblek a šaty a následkom toho dieťa stáva sa obeťou matkinej nedbalosti a stále chorľaveje. Zdravé deti sú požehnaním a choré deti zármutkom a niekedy trestom našej nevedomosti. A preto radšej žiadne deti, než na svet prinášať mrzákov.

OŠETROVANIE NOVORODZENIATKA.

"Jaký prameň, taký potok;
Jakí rodičia, také deti". (Campe.)

Hneď po pôrode má sa novorodzeniatko do zohriatych šiat zakrútiť a síce tak, aby ústa a nos voľné ostaly a uložíme ho na bezpečné miesto, na posteľ, do kolísky atď., a potom pomáhame rodičke. Keď sme presvedčení, že je rodička v poriadku, chytíme sa do malého občana, totiž pripravíme hneď prvý kúpeľ. Teplotu vody meráme teplomerom a nikdy nespoliehajme sa na prsty. Teplota prvého kúpeľa má byť 90 grádov dľa Fahrenheita, 35 grádov dľa Celsiusa. Ľavá ruka podporuje šiju a hlavičku dieťaťa, pravá omýva jeho tielko. Poneváč na pokožke dieťaťa nachádza sa mäsivo, to sa má pomocou vaty alebo mäkkého plátenka do čistého oleja namáčaného otreť

(ale nie treť), ústa malým prstom, tenučkým plátnom obaleným vytreť, oči tiež čistou vodou, do ktorej dáme obyčajne 1 percentový roztok dusičnanu striebornatého (Nitrate of Silver) a ktorý každá porodná babička má mať pri ruke, omyjeme a potom ponoríme novorodzeniatko do vody, držiac ho jako sme to vyššie spomenuli. Omývanie koná sa špongiou alebo mäkkou handričkou. Mydlo má byť čisté, neparfúmované. Omývanie pálenkou je škodlivé. Kúpeľ nemá trvať dlhšie než 3 minúty. Po kúpeli dieťa sa uloží do ohriatych plienok, v ktorých sa rýchle osuší, ale treť ho nesmieme, aby sme mu jemnú kožičku neodreli. Potom ho rýchle oblečieme. Veľkú pozornosť máme venovať pupkovej šnôre, ktorú dobre zo všetkých strán osušíme, jemným čistým práškom zasypeme, konec pupkovej šnôry do bavlny zavijeme, hore ku brušnej stene trochu sohneme, širokým fášľom asi dva razy okolo tela novorodzeniatka okrútime a konečne šnúrkou uviažeme.

OBLEK NOVORODZENIATKA.

Oblek má byť úplne voľný, aby dieťa rúčkama a nôžkama celkom ľahko vládlo a ich z jednej strany na druhú pohybovať mohlo. Pod zadok položíme mäkkú, trojhrannú plienku, ktorej tri uhly medzi stehná zahneme a druhou hrubšou plienkou ovijeme pánvicu i nôžky; potom celé tielko do flanelu obalíme (k tomu cieľu môže sa upotrebiť i kaučuková plienka) a konečne do vankúša ho voľno obalíme. To sa má vykonávať každodenne a pravidelne, zvlášte z rána. Mnohé ženy kúpajú dieťa dva razy denne, ale to je zbytočné. Po kúpeli dajme mu piť a nechajme ho v pokoji, aby spalo.

KOJENIE DIEŤAŤA.

Najlepšou živiteľkou a ošetrovateľkou svojho dieťaťa je vlastná matka a najlepšou výživou materinské mlieko. Prvé mlieko vylučujúce sa z materinských prsí menujeme "kolostrum"; má ono čistiacu silu a čistí črevá dieťaťa. Jestli za prvých troch dní mlieko sa nepokazuje, môžeme dať dieťaťu kravské mlieko, ktoré má byť vodou dobre prevarenou rozmiešané a cukrom osladené. To môžeme robiť len vtedy, keď je dieťa silné a nepokojné. — Jestli je rodička z jakejkoľvek príčiny nie v stave nadájať dieťa, máme sa postarať o dojku, alebo kojíme dieťa kravským mliekom vodou rozriedeným a cukrom osladeným. Voda má byť vždy dobre prevarená a namiesto obyčajného cukru môžeme užiť mliečneho cukru (Sugar of Milk).

ODLÚČENIE DIEŤAŤA.

Odlúčenie malo by sa diať po roku; ale jestli matka počas nadájania otehotnela, nech dieťa pomaly odlučuje, lebo jej mlieko nemá viac výživnosti a škodí nielen jej i kojencovi, ale i zárodku novopočatému.

Kojenec nemal by sa nikdy nadájať tak, ako to vidíme na obraze 445. a nikdy nenosiť tak, ako to vyobrazeno na obraze 448. Mnohým chorobám mohlo by sa predísť, keby si matky to zapamätaly, lebo nesprávnym nosením kojencov môžeme zapríčiniť rôzne, ťažké choroby pátera a iných častí.

NADÁJANIE A NOSENIE KOJENCOV.



OBRAZ 445. znázorňuje nesprávne nadájanie kojenca.



OBRAZ 446. vyobrazuje správne nadájanie kojenca.



OBRAZ 447. Správne nosenie kojenca.



OBRAZ 448. Nesprávne nosenie kojenca.

PLAČ — KRIK DIEŤAŤA.

Choré dieťa plače — zdravé kričí. Krátky, jajkací, žalostný a prerušaný plač značí bôľ a trpenie, t. j. dieťa sa žaluje, že mu čosi chybí. Hlasný, silný krik decka je prirodzenou, dočasnou jeho mluvou. Zdravé dieťa kričí, keď má hlad, žížeň, alebo nejaké nepohodlie. Odstránením príčiny utíchne a uspokojí sa. Žiadne dieťa následkom kriku nezomrelo, ba naopak, krik je užitočným pre sústavu decka, lebo napomáha dýchacie a iné ústroje. Kričiac, dieťa budí v svojom tielku sily, probuje ich, kope nôžkami, bije rúčkami, sťahuje a rozťahuje svaly, vydáva hlas, vypruží pľúca, pomáha obehu krve atď. Nechajte teda kričať vášho miláčka, drahé matky, to je jeho práca, jeho zamestnanie, jeho prvá lekcia gymnastiky.

Ináč je to s plačom.

Plač rôzni sa istou zmenou hlasu. Plačom a výrazom tváre hovorí nám dieťa, že trpí. Také dieťa máme vyňať z lôžka, rozobrať šiatky a obzreť, či je čisté. Potom jestli vidíme, že priťahuje nôžky, to značí, že má boľasti v brušku následkom prejedenia sa atď.

Plač prerývajúci, jajkací značí, že dieťaťu hrozí nebezpečenstvo.

Plač slabý, žalostný značí mnohoráz bôľ hlavičky.

Plač silný, krátky, prerývaný, značí dráždenie alebo tlak v modzgu.

Jestli dieťa otvára ústa a hlas je chripľavý, to značí zaatakovanie pľúc. V takých ťažších pádoch máme sa vždy obrátiť na lekára.

Ale nielen novorodzeniatka plačú.

Plačú aj deti staršie, dospelejšie.

Jestli príčina plaču je smútok duše, alebo trpenie tela, rany atď., máme dieťa potešiť a mu všemožne pomáhať.

Ale kde je plač pretvárkou, kde dieťa vyžaduje si nové šaty, nové klobúky, kde sa chce stať majiteľom všetkého čo vidí, vtedy najlepším liekom

je dobré potrestanie miláčka, aby sa poučil, prekonal, že v budúcnosti plač mu nebude pomáhať k nadobudnutiu toho, čoho si žiada.

ZAJAČÍ PYSK.

Zajačí pysk je vrodená, detská nemoc a menuje sa tak, lebo vyzerá jako zajačí pysk. Delí sa na prvý, na druhý a na tretí stupeň, dľa veľkosti otvoru ako to vidíme na vyobrazení.

V prvom stupni horná gamba je len ľahko zarúbená; v druhom stupni je rozpoltená až k nosovej dierke a v treťom stupni gamba je celkom rozpoltená, roztiahnutá; ten posledný stupeň je nebezpečný, lebo nemluvniatko trpí od prvého dňa svojho života tým, že nemôže voľno cicať a tak isto môže sa veľmi rýchlo prechladiť, z čoho dostáva potom zapálenie pľúc atď. Ale netreba zúfať a myslieť, že dieťa tou nemocou zastihnuté musí umreť z hladu preto, že nemôže cicať. Treba ho krmiť umelou výživou a varovať ho od prechladnutia.

Liečenie:—Radí sa, aby rodičia takých detí obrátili sa na dobrého spoľahlivého lekára, ranhojiča, ktorý gambu sošije alebo tak zvanou plastickou operáciou chybu napraví, čo sa obyčajne stáva až po piatom mesiaci života dieťaťa. Rodičia nemali by dlho čakať, lebo sa im to nesrastie, ba naopak, čím staršie je dieťa, tým horšie sú následky, keď dieťa nebolo zavčasu operované. Rodičia sú zodpovední za blaho a za zdravý vývoj dieťaťa a jestli nechcú mať huhňavé, ťažko srozumiteľné deti, majú ich dať zavčasu do rúk ranlekára, lebo deti zreteľne hovoriť nebudú nikdy a okrem toho budú vystavené cez celý život posmechu druhých.

VODNATIEĽKA HLAVY.

Táto nemoc je najviac vrodená, ačpráve vystupuje často až po niekoľkých týždňoch. Vodnatieľkou hlavy manujeme trvalé, alebo neskoršie vyvíňajúce sa zväčšenie hlavy spôsobené hromaždením sa vody v hlavičke die-

ZAJAČÍ PYSK PRED OPERÁCIOU:

OBRAZ 449.



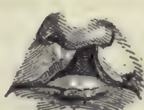
Prvý stupeň.

OBRAZ 450.



Druhý stupeň.

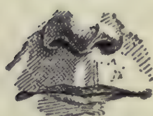
OBRAZ 451.



Tretí stupeň.

PO OPERÁCII:

OBRAZ 452.



Prvý stupeň.

OBRAZ 453.



Druhý stupeň.

OBRAZ 454.



Tretí stupeň.

ťaťa. Delí sa na vnútornú a na zovnútornú vodnatieľku. Vnútorná vodnatieľka hlavy skôr-neskôr končí sa smrťou; smrť je tu vysvobodením jak pre dieťa, tak aj pre rodičov. Zovnútorná vodnatieľka nie je tak beznádejná, ačpráve i tá je veľmi vážna. Treba dávať pozor, aby dieťa malo pravidelnú stolicu, dobrú výživu (rozumie sa, materinské mlieko, jestli možno) a prikladať teplé obklady na hlavičku.

KRVAVÁ PUCHLINA — KRVAVÝ PRÍTOK HLAVY.

Krvavý prítok hlavičky pokrýva, bezmála vždy, pravú prednú stranu lebky (hlavy), čo sa dá vysvetliť tým, že z cievok, ktoré boly silným tlakom zničené, ešte za pár dní tečie krv; konečne utvorí sa vrecko, často krvou úplne preplnené. K uspokojeniu rodičov poznamenávame, že taký krvavý prítok hlavy bezmála vždy, bez všetkých následkov, sám od seba zmizne a neúčinkuje na modzog dieťaťa ako ku príkladu pri vnútornej vodnatieľke hlavy. Preto netreba sa veľmi starať o odstránenie prítoku; netreba dať dieťa do operácie, lebo môže ztratiť primnoho krve a ani najlepší lekár-operátor nemôže ručiť za operáciu. Chrániť hlavičku od každého tlaku, obaliť dobre vatou, denne kúpať a v čistote držať, starať sa, aby dobrý pokrm dostávalo a aby stolica bola pravidelná a ľahká.

VODNATIEĽKA VAJEC.

Veľmi často vyzerajú vajíčka ako by boly napuchnuté a ako by sa blyšťaly. Je to pretrhnutie vodové, ale je nie nebezpečné. Tá nemoc mnoho ráz vyskytuje sa u novorodených chlapcov. Jednoduchým a veľmi dobrým spôsobom je to, jestli potisneme vajíčka hore a obalíme ich do teplej vaty (bavlny). Asi o dva týždne otok sa zmenšuje a len v riedkych prípadoch, jestli sa pri mnoho vody nasbieralo, potrebná je pomoc lekárska (operácia), ktorá je však celkom bezpečná.

VYMKNUTIE KLBU NOVORODZENÝCH.

Táto nemoc vyskytuje sa jednostranne i obojstranne. Hlávka klbová stehennej kosti neleží v jamke, v ktorej by mala byť, ale mimo nej tak, že nieťo žiadneho spojenia s klbom. Prázdna jamka i hlávka klbová sú zväčša nepatrne vyvinuté. O tej nemoci panujú rôzne mienky. Niektorí tvrdia, že pochodí zo zdenených suchotín; druhí zase hovoria, že nemoc zapríčinená býva chybným polohom plodu v tele materinskom; tretí hovoria, že porodná babička pri vyťahovaní dieťaťa zapríčinila vymknutie; — ale pravdepodobne ide tu o chyby vo vývoji práve tak, ako na príklad pri zajačom pysku, a že príčiny sú posiaľ neznáme. Len rozumné liečenie orthopaedické, ktoré musí trvať dlhší čas, môže priniesť, keď aj nie celé vyliečenie, tak aspoň značné polepšenie. Lieky tu nepomáhajú zhola nič.

NEMOCE PUPKA.

Po narodení dieťaťa podviaže porodná babička pupkový povrázok nitkou a s tým pretrhne spojenie medzi novorodeným dieťaťom a matkou. Do-

kiaľ matka dostačovala výživou dieťaťu prostredníctvom materného koláča. Po odrezaní povrázku pupkového, pľúca detské naplnia sa vzduchom a hlasitý krik zvestuje, že samostatná jeho práca sa započala. Od toho času, čo sa týka decka, všetko závisí od babičky. Niektoré baby venujú málo pozornosti tej veci, čo potom obyčajne zapríčiňuje všeobecné ochorenie. Také zanedbané dieťa tratí chuť k jedeniu, necicia, nespí a plač jeho nám oznamuje, že má boľasti. Obyčajne telo a bruško sú horúce, zapálené, pupok červený, spuchnutý, špinavý, vodový. Tu najprv treba očistiť pupkovú ranu roztokom antiseptickým a síce kvapkať ľahko na ranu asi za dve minúty a potom do roztoku omočenú vatu prikladať na pupok, oviť telo a položiť dieťa do kolísky. Poneváč také príklady vždy rýchle vyschnú, majú sa dva razy na hodinu (v noci raz za hodinu) obnoviť. Dieťa sa má denne kúpať. Kúpeľ účinkuje prospešnejšie, pridáme-li do kúpeľa odvaru z materinej dúšky, alebo z harmančoku dobre cez handru precedeného. Jestli na tretí deň dieťa spí lepšie a má chuť k jedlu, to je znakom, že dieťa sa rýchle vylieči, jestli sa bude pokračovať vedľa predpisov vyššie udaných, dokiaľ sa dieťa celkom nevylieči. Jestli pozorujeme zapálenie pupka, v takých prípadoch nečistota sa má odstrániť, na pupok priložiť teplý obkladok a telo obviť. Pri tom zapálení často dostavuje sa horúčka a zácpa. Proti tomu môže sa dať dva razy denne po pol kávovej lyžičky oleja ricinového (Castor oil) alebo klistýr ráno i večer.

Ďalej z nedbalosti porodnej baby vyvinie sa tak zvané živé alebo divé mäso na pupku. Vyzerá to ako malá huba. Stáva sa, že baba spojku pupka so zbytkom povrázka, ktorý visí na niekoľkých nitkách, roztrhne, následkom toho povstane živé mäso. V takom páde treba počkať za krátky čas, potom po dobrom umytí si rúk, položiť čistú, bielu, vyvarenú nitku okolo stopky, zakľučkovať dobre a takým spôsobom sa to vyhubí. Dávať pozor, aby nitka stopku neprerezala, len stiahla. Po pár dňoch to odpadne, po čom môže sa pupok prikryť čistou teplou vatou.

NEZÁŽIVNOSŤ KOJENCOV.

Prvým a hlavným príznakom nezáživnosti kojencov je ztrata chuti k jedlu. Včera sotva mohlo sa dieťa dočkať materinských prsí alebo cuclíka a dnes bráni sa proti obom. Často počujeme škrkanie v brušku, hlasité gásy, k čomu družia sa i iné neporiadky ako kyslý zápach, kolika, celé telo je napnuté, nafúkané ako bubon a jestli položíme ruku na bruško, cítime jako sa jednotlivé črevá pod rukou pohybujú a jako to v čreve krúti, vrtí, rušia sa; stolica je tiež riedka a hnoj zelenavý a ostrého zápachu.

Liečenie:—1) Matka nech zrobí slabý, hermančekový čaj a do toho nech dá jednu lyžičku olivového oleja a to treba zastriekať dieťaťa do riťky.

2) Starať sa, aby príčina bola odstránená. Ku príkladu, jestli dieťa je umele kojené, dbajme o čistotu fľaštičky a cuclíka a poneváč vyskytne sa tá nemoc následkom zmenenia mlieka, bolo by dobre brať mlieko z iného prameňa. Jestli deti chované sú pri prsoch, sú zachvátené touto chorobou a príčinou je duševný rozruch matky alebo dojky, v takom páde nech sa dieťa neodstaví, lebo mlieko po takom duševnom namáhaní nadobudne svoje bývalé vlastnosti. Proti smädu dávajme studený čaj z lipového listu po jednej

malej lyžičke každých pár minút. Jestli dieťa priťahuje nôžky k tielku, to značí, že má boľasti a tu dobre slúžia teplé, mokré obklady na brucho alebo vložíme dieťa do teplej kúpele na 5 minút, pri čom dávame pozor, aby sa dieťa neprechladilo. Proti gázom a nadutiu pomáha tinktúra z máty peprnej asi 5 kvapiek do pohára vody a z toho potom dáva sa po lyžičke dva alebo tri razy denne.

JAZYK PODRASTLÝ.

Príčina podrastnutia jazyka dieťaťa je vo vrodenej krátkosti jazykovej úzdičky a to obmedzuje pohyb jazyka a je na prekážke dieťaťu. Úzdička sa prestrihne nožnicami a tým sa jazyk uvolní.

ZAPÁLENIE OČÍ.

Štatistika dokazuje, že asi 70 procentov všetkých slepcov ztratilo zrak preto, že na počiatku žitia zanedbané boly očné zapálenia. Potrebno teda, že akonáhle zbadáme, že dieťa má slabé, zapálené oči, máme sa obrátiť na lekára. Nemoc sliznej blany víček očných pozorujeme už na tretí alebo piaty deň a začína sa opuchnutím jednoho oka alebo oboch očí. Otvorime-li víčka, najdeme v štrbine víčkovej mnoho žltého hnisu. Slizná blana chorého víčka je veľmi červená, spuchlá a preto rýchla pomoc je potrebná. Za krátky čas dajú sa víčka otvoriť a očistiť; ale za niekoľko dní víčka stvrdnú ako drevo a v tom stave len dobrý lekár môže byť na pomoci. Hlavná príčina tej nemoce je bielotok matky, alebo nečistý šliam pošvy materníka v tom okamihu, keď pri pôrode hlavička dieťaťa vychodí z pošvy. Preto hneď po pôrode má babička vymyť oči decka prevarenou vodou pomocou čistej handričky alebo možno zapustiť pár kvapiek z roztoku pekelného kameňa — caustic stone — (Lapis Infernalis). Jestli je len jedno oko zastížené, musíme sa postarať, aby zdravé oko sa nezanečistilo a preto treba obkladok zrobiť na zdravé oko a ho obviazať a len tak sa dať potom do liečenia chorého oka. Teda liečenia je: Vymývať oko zapálené dva razy na deň čistou handrou, zamočenou do slabého roztoku z pekelného kameňa, ktorý roztok ale nemá byť silnejší než dva procentový; má sa dať pripraviť v lekárni podľa nasledujúceho receptu:

Lapis Infernalis (Caustic stone) Solution
Two percent strong.

Eye Lotion. Tým sa oko umýva a po každom umývaní treba oko vypláchnuť (vypláknť) letnou vodou.

PUCHIERINA (PEMPHIGUS).

Asi na štvrtý deň po pôrode dostáva dieťa puchieriny na šiji, na brušku a na tele (okrem dlane a podošvy). To je puchierina. Ačpráve niekedy celé telo je pokryté a stav dieťaťa vyzerá veľmi zle, nemoc nie je nebezpečná. Najlepšie je otvoriť puchier ihlou a vypustiť obsah z puchiera. Po otvorení zasype sa ryžovou múčkou, alebo kúpať dieťa dva razy denne vo vode, do ktorej dáme lyžičku liadku (alum), čo možno dostať v každej lekárni. Jestli dlaň a nohy sú tiež zastížené a to na počiatku choroby, vtedy je to nemoc krve a treba ju celkom ináče liečiť.

STRUPY V TVÁRI U DETÍ.

Niekedy narobia sa v tvári dieťaťa strupy, takže pokryjú celú tvár, pri čom sa oči zalepujú a dieťa ledva môže videť. Z tváre šíria sa strupy i po hlavičke a vlasy sa slepia, čo vyzerá špatne a svrbí. Obyčajne matky potrebujú nejaké masti, aby tými vyliečily dieťa, ale to nepomáha, ba mnoho ráz škodí. Poslúchajme, čo hovorí Dr. Pečírka o takých strupoch: "Zavolaný som bol do domu jedneho úradníka, ktorého dieťa malo chrasty. Dieťa malo celú tvár strupami obklopenú, takže nemohlo úbožiatko ani oči otvoriť. Chytil som sa teda do lúpania strupov. Matke sa to nepáčilo, ale predsa nechala to všetko v mojich rukách. Priniesli mi umývadlo, teplú vodu a handričky; všetcia vyšli z izby von a nechali ma samého. I odmočoval som strupky kúsok za kúskom a odlupoval nožíčkom. Dieťa držalo sa rado, len keď som niekde do kože zatrhol a kvapka krve vyšla, zabolelo to a tu dieťa vykríklo. Všetko som bez milosti slupal a dieťaťko mohlo potom oči otvoriť a pozerať. Medzitým poslal som do lekárni pre nasledujúcu vodičku:

Natri Carb.	5.0
Aq. Destill.	200.0

Solv. D. S. K natieraniu.

Keď som všetko slúpal, zavolal som matku, ktorá sa zarazila, vidiac, že je tvár dieťaťa celá červená a myslela, že je to živé mäso. Ale keď sa na to lepšie podívala a videla, že je to koža vyčistená, upokojila sa. Vzal som vodičku, nalial som jej trochu do šialky a mäkkým perom potrel som celé miesto, kde predtým strupy boly. Dieťa trochu kričalo, preto, lebo ho to štípalo, ale za chvíľku bolo po plači a po troch potieraniach bolo dieťa za niekoľko dní zdravé, poneváč mu matka celé tielko medzitým nesoleným maslom potierala. Hľa, to je najistejšie a najlacnejšie liečenie strupov, len sa netreba báť ich odlupovania. Namiesto vyššie podaného receptu môže sa upotrebiť jednoduchá soda; vezme sa na konec noža sody a rozpustí sa v jednej šialke vody a tým sa strupy umývajú."

DETSKÁ CHOLERA (CHOLERA INFANTUM).

Letná nemoc.

Poneváč deti, najčastejšie v lete, dostávajú žalúdkové a črevné s laksírkou a s bolením hlavy spojené choroby, ľudia pomenovali tú nemoc letňou chorobou. Vystupuje často epidemicky a vyžaduje rok pri roku veľké obete a ačpráve nešetrí ani deti bohatých rodičov, napáda zvlášte také deti, ktorým nedostáva sa riadnej výživy. Dieťa môže byť ráno zdravé, potom náhle napadne ho laksírka, dávenie, horúčka a krče a do večera môže miláček zomreť. Kdežto pri katáre žalúdka a čriev hlavnou nebezpečnosťou je laksírka, pri detskej cholere vystupuje i dávenie.

Príznaky:—Dieťa má boľastné nútenie na stolicu, výkaly sú riedke a časté, niekedy od 5 do 12 ráz na deň a následkom toho veľmi slabne. Pred tým kvetúca tvárička stane sa bľadou, oči zapadajú do jamiek, konečne nastane i dávenie, ktoré je veľmi prudké, takže dieťa nemôže ani ústa otvoriť, výkaly sú temnejšie a smrdia za hnilobou, údy chladnú, dieťa je ospalé a tiel-



OBRAZ 454—A.
Inhalačný nástroj. (Vdýchanie teplej pary).

ko jeho je horúce. Akonáhle dávenie a behačka prestanú mučiť dieťa, hneď potom i polepšenie nastúpi.

Liečenie:—1) Upražiť slnečníkové semeno tak ako sa káva praží, z toho zrobiť čaj a dávať dieťaťu viac ráz denne.

2) Kúpte si v lekárni:

Ol. Ricini	1 ounce
Syr. Rhei Arom.	1 ounce

Z toho dávajte jedny lyžičku každé dve hodiny tak dlho, až sa dostaví žltá stolica. Ten liek sa dáva vtedy, keď dieťa nevracia.

3) Jestli dieťa vracia, dávajte mu nasledujúci liek:

Hydrarg. Chlor. Mit.	1 grain
Pulv. Ipecac et opii	1 grain
Bismuth Subgall.	10 grains

M. 10 powders. Dávka: Jeden prášok každej pol hodiny alebo každú hodinu. Okrem toho starať sa o čistý vzduch. Nedržať dieťa na rukách. Nekolísať ho. Položiť ho do chladnej postele. Nedávať mu nič jesť.

4) Slávny francúzsky lekár Monyour liečil tú nemoc dobre prevarenou vodou. Za pár dní nedal pacientovi nič ani jesť, ani piť, okrem dobre prevarenej vody (asi dva pinty denne) a hovorí, že o pár dní dieťa nevracia a tak samo i behačka zmizne.

DETSKÉ KRČE (BOŽEC).

(Infantle Conculsions — Fits.)

Krče dostávajú deti najviac vo veku od 6 mesiacov do dvoch rokov. Príčina krčov je rozmanitá, ale najviac prípadov je zapríčinených tisnutím sa zubov, horúčkou, nákazlivými nemociami, ako detské sypanice, šarlach, týfus,

atd'. Žalúdkové krče pochádzajú od nedobrého pokrmu, ktorý deti nemôžu ztráviť.

Príznaky:—Trhanie svalov tvári, krútenie očí, ťažšie dýchanie; v ťažších pádoch oči bývajú polozavrené, dieťa nezná nič o sebe, potom nastúpi väčšie trhanie svalov, hlboký chrapoť, násilné pohyby ramena a nôh, ústa sa penia, oči sa prevracajú tak že bielkovina je viditeľná; potom tvár stáva sa bľadá, nastane hlboký chrapot, veľká slabosť a tým sa nemoc zakončí.

Liečenie:—Hned' po záchvatoch dávaj teplé obklady na nižnú polovicu tela i na nohy alebo vlož dieťa na sediačky do kúpele, do ktorej pridáš trochu horčici (mustard). Dávaj decku piť teplú vodu, aby vracanie nastalo; proti tvrdej stolici klistýr; príčiny krčov môžu byť opuchnuté d'asná a také treba dať prerezať lekárovi čo mnohoráz urobí konec všetkým d'alším nápadom. Po záchvatoch niekedy dieťa nemôže močiť; v tomto páde nechaj dieťa v kúpeli za 10 minút; po kúpeli zohrej dve alebo tri cibule, rozmačkaj ich a prilož na okolie mechúra; vnútorne dávaj dieťaťu čaj z petržlenu (petrušky) viac raz denne. Kvapka alebo dve káfrového špiritusu vo vode alebo špiritus z máty peprnej tiež dobre účinkujú.

MLIEČNE ZIABRE.

Je to choroba detská, vyvíja sa na sliznej blane detských úst a vyskytuje sa zvlášte následkom zanedbania čistoty a pri všeobecnej slabosti u umele chovaných, zanedbávaných detí.

Príznaky:—Jazyk, d'asná, podnebie, vôbec celá slizná blana úst pokrytá je drobnými bodmi (fľakmi), dieťa očividome chudne, mnoho plače a málo cicia. Časté škrkanie, vracanie a nepokoj oznamujú nám, že je dieťa choré.

Liečenie:—1) Čistota je hlavným prostriedkom, ktorým môžeme zamedziť mliečnu plesen. To už dokazuje i tá okolnosť, že skoro nikdy neochorie nimi dieťa chované pri prsoch materínskych, poneváč také dieťa má potravu vždy čistú. Preto pri umelom kojení dieťa, cuclík a fľaša majú byť čisté. Treba ústa dieťaťa do teplej vody namočenou mäkkou handričkou dobre povytierať čo sa má stať viac razy denne. Do vody môžeme dať trochu kamencu (bieleho liadku — Alum).

2) Vnútorne môžeme dávať dieťaťu detský prášok (rebarbaru s magnesiou) na konec noža v mlieku dva rázy denne.

MIMOVOLNÉ MOČENIE DETÍ.

Enuresis (Incontinence).

Deti trpiace na močenie do postele nemajú byť trestané, lebo to je nemoc a má sa liečiť. Príčinami môžu byť nervosnosť, najviac nervosnosť zdedená, všeobecná slabosť mechúra, chudokrvnosť, kameň mechúrový a tiež aj úplné ochromenie (porazenie) močového mechúra. Pri úplnom porazeniu dieťa nemôže moč zadržať hoc je aj prebudené a tu veru nemôžeme nemoc považovať za zvyk dieťaťa, ako to mnohé matky si myslia.

Liečenie:—1) Večer málo jesť. Nedávajme dieťaťu celkom nič alebo len málo piť. Pred líhaním nech ide dieťa na stranu a v noci tiež treba ho vzbudiť aby svoju potrebu vykonalo.

2) Zrobme čaj z peruviánskeho koreňa (Peruvian bark) a do čaju dajme trochu sody (Soda Bicarbonate) a dávajme po lyžkách asi tri razy denne.

Alebo 3) zrobme čaj z Medvedici (Uva Ursi) a dávajme piť dieťaťu po šialočke tri razy denne. Ku pripraveniu čaju bereme asi hrsť listov na pint vody.

4) V lekárňach predávajú sa tabletky pod menom "Incontinence", z ktorých tak isto môžeme dávať dieťaťu podľa predpisu.

OVČIE OSÝPKY.

(Chicken Pox — Varicella.)

Ovčie poky alebo osýpky sú celkom nevinou, ale nákazlivou nemocou detskou. Vyskytujú sa takto: Na rôznych miestach pokazujú sa škvrny a na každej badáme malý puchierčok asi tak veľký ako šošivica. Po pár dňoch tie puchierky stanú sa žltými a schnú; za tým z toho robia sa strupky a tie za pár dní odpadnú.

Liečenie:—Hlavná vec, aby stolička bola riadna; dieťa má sa držať v teple a čo sa liekov týka, tu veľmi málo môžu pomôcť.

CHROBÁKY V KONEČNÍKU.

V konečníku detí nachádzajú sa niekedy biele, tenké, malé červy, ktoré vo výkaloch ako by poskakovaly. Môžu sa dostať cez konečník do čreva alebo do pošvičky dieťaťa. Spôsobujú, zvlášte večer, veľké svrbenie a pálenie, niekedy bôľ a krvácenie v riti. K vyhubeniu červov najlepší prostriedok je klistýr. Vezme sa hlávka cesnaku olúpaného a rozkrájaného a varí sa v pol pinte mlięka. Keď ochladne, treba tekutinu precediť a do riti zastriekať. Alebo rozpustiť lyžku soli v pinte vody a to zastriekať.

ZAPÁLENIE MANDIEL.

Zima a vlhkosť — prechladnutie je príčinou tejto nemoce. Počína sa trasením, zimou. Zimu nasleduje horúčka, niekedy dosť vysoká. Jestli nemocný otvorí ústa a jazyk sa rúčkou lyžky dolu stlačí, dajú sa videť zapálené, červené, opuchlé mandle a čípek po jednom boku alebo niekedy po oboch bokoch v ústach.



OBRAZ 445.

Bádanie ústnej dutiny pomocou lyžky.

Pri horších nápadoch hltanie stane sa ťažším a k tomu nastúpi kašeľ, zachrípnutie, bôľ hrdla, ktorý sa zväčšuje, takže trpiaci ledva môže prehltávať. Potom mandle počnú lepšie puchnuť, opuchnú celkom, všetko je červené, dieťa chce vypluť v ústach nasbieravšiu sa materiu, ale ťažko mu to ide, musí len sedeť, aby sa nezadusilo a to tak trápi dieťa dokiaľ sa mandle neotvoria a materia z nich nevyjde, po čom nastane okamžitá pomoc.

Liečenie:—Obklady v zimnej vode namočené a dobre vykrútené, majú sa prikladať na krk. K tomu dobrý je roztok z bieleho liadku (Alum) čo sa môže kúpiť v lekárni.

Treba dať asi pol lyžičky liadku do dobrého pohára zimnej vody, rozmiešať a tým hrdlo vyplákať. Tak samo odporúčania hodná je studená voda, ktorú má nemocný piť viacráz a jestli je ľad pri rukách môže sa vziať do úst kúsok ľadu a ssať ako cukor.

MANDLE TVRDÉ.

Keď je zapálenie mandľov zanedbané, môžu ony horšie opuchnuť, zatvrdnuť a prekážať pri hltaní a hovorení. V tom páde treba isť k dobrému lekárovi, ktorý malou operáciou nemocnému pomože. Operácia vezme len asi minútku času a to bez každej boľasti.

ZAPÁLENIE (KATÁR) V ÚSTACH.

Ten stav je obyčajne následkom zažívacích neporiadkov alebo nedostatočnej čistoty úst a zubov. Malé perly — bielasté vredy pokazujú sa na sliznej blane v ústach, na jazyku, na d'asnách a na vnútornej stene tvári, zapríčiňujúc citlivé boľasti.

Liečenie:—Voľná stolica. Záživná, ľahko ztraviteľná ztrava. Každý vredík má sa potreť po jednom bielym liadkom (Alum) alebo zrobiť si roztok z liadku (trochu liadku dá sa do pinty vody a dobre sa rozmieša) a tým vyplakovať hrdlo a ústa. Kloktadlo boraksové jako tiež i rozmanité bylinné čaje môžu sa smelo potrebovať k vymývaniu a vyplakovaniu hrdla i úst.

ZAPÁLENIE HRDLA.

Príčiny tejto nemoce sú tie isté, ako sme to čítali pri zapálení mandlí. Mnohoráz vystupujú tie dve nemoce spoločne. Zapálenie hrdla napáda obyčajne zadnú časť úst a spôsobuje akési dráždenie, škrabenie v hrdle a boľasti pri prehltaní. Okrem toho postretávame sa tu i s boľasťmi hlavy, kašľom a horúčkou.

Liečenie:—Liečenie je asi také jako pri mandľach. Vyplakovať ústa roztokom bieleho liadku (alum) a prikladať zimné obklady (alebo teplé) na krk. Pri tom dať pozor, aby stolica bola riedka a správna ztrava.

JALOVÉ OSÝPKY.

Jalové osýpky sú celkom nevinnou, nákazlivou chorobou detskou. Vyskytujú sa slabšou horúčkou, ktorá mizne, akonáhle objavia sa vyrážky na tele. Vyrážka pozostáva z mnohých malých, lenči podobných, červených bodiek; v prostriedku tých bodiek sú malé puchieriky, ktoré rýchle sa zväčšujú a zakrývajú celé bodky. Osah puchierkov je úplne jasný a v kratkej dobe schne. Nemoc trvá asi 14 dní a poneváč jalové osýpky nezanechávajú žiadnu rapavinu, môžeme ich upovažovať za celkom nevinné, neškodné.

Liečenie:—Tak dlho, kým deti majú horúčku, majú sa držať v posteli len preto, aby sa od iných nemocí zachránily. Počas horúčky prikladáme studené obklady na hlavičku, dávame dieťaťu náležitú ztravu a nemoc za pár dní zmizne. Žiadne iné liečenie nie je potrebné.

MALÉ OSÝPKY (NEŠTOVICE).

(Small Pox — Variola.)

Malé osýpky sú chorobou veľmi nákazlivou, chytľavou a epidemicky vystupujúcou. Po nakazení, asi na tretí deň nastúpi triaška; potom náhla horúčka a bôľ hlavy; pozdnejšie horúčka sa zväčší a konečne vypuknú červené vyrážky, — najprv v ústach, na tvári a na prsiach; z tých robia sa malé mechúriky; tie mechúriky množia a šíria sa d'alej a d'alej až konečne osýpky zakryjú celé telo; ale pri tom všetkom najviac trpí tvár, ktorá tak vyzerá, ako by jednou škarupou bola pokrytá. Pri tej nemoci oči, nos, hrdlo, žalúdok a črevá tiež bývajú zapálené, takže niekedy očné víčka sú celkom zapuchnuté a nemôžu sa ani otvoriť. Asi na ôsmý deň hnojenie sa skončí a na jedenácty deň zapálenie sa menší, mechúriky počínajú schnuť a škrupiť sa; konečne na 14-ty alebo 15-ty deň osýpky zmiznú a niekedy zanechávajú po sebe tak zvané rapaviny.

Liečenie:—1) Akonáhle horúčka vystúpi pred výsypkou dávať obklady zimné na celé telo a piť len vodu a lemonádu. Pri bolení hlavy a pri zapálení očí prikladať studené vlhké obklady; pri bolení žalúdka dobre robí čaj z peprnej máty. Stolicu treba regulovať nasledujúcou miešaninou: Dve lyžky olivového oleju rozmiešať s dvoma lyžkami horkej soli (Epsom Salts) a to užívať viacraz dľa potreby. Pri puchnutí tváre lepšie je prikladať teplé obkladky (jestli puchlina nie je s horúčkou spojená)a natierať tvár olivovým olejom. Keď chceme aby nemocný nemal rapavinu po osýpkach, máme tvár dobre natrieť olivovým olejom a priložiť na to hodbavnú šatočku. Hlavná vec, je aby nemocný bol v temnej izbe, to jest v izbe, kde slnko, ani žiadne svetlo neprichádza a nemocný sa zachráni od rapaviny.

2) Jeden anglický lekár radí smotanu (penu) z vinného kameňa (Cream of Tartar). Rozpustí sa jedna uncia vínneho kameňa v jednom pinte vody a z tej tekutiny zvoľna popíjame. Poneváč tento prostriedok je celkom neškodným a chladive účinkujúcim, nezaškodí jestli ho ľudia zkúsia.

3) Smiešaj jednu lyžku terpentinového špiritusu a 4 lyžky olivového oleja a potri osýpky rano i večer perom alebo handričkou.

POTNIČKY.

Potničky sú malé, perlovité puchierky a podobajú sa vyrážke, ktorá sa niekedy pri rezaní zúbkov vyskytuje. Na počiatku nastáva silné potenie, často po chorobách chytľavých, ako ku príkladu článkový rheumatismus a iné. Obyčajne vyrážka v krátkom čase uschne a zmizne.

Liečenie:—Najlepšie účinkuje zásyp trebárs obyčajnou ryžovou múčkou pod ktorou potničky rýchle schnú a hynú. Vôbec žiadne liečenie je nie potrebné.

FRÍZLE (MEASLES).

Frízle sú nákazlivou, epidemickou chorobou dietok, ktorá malým, choroboplodným zárodkom prechádza z dieťaťa a podobá sa šarlachu ačpráve je nie tak nebezpečná ako šarlach. Často celé triedy bez výnimky sú zachvátené. Pred nemocou cíti dieťa slabosť v celom tele, obyčajne kašle, dýcha, oči mu

slzavejú a mnohé matky si myslia, že sa dieťa prechladilo. Hneď potom pokazujú sa malé, červené alebo modrasté škvrny v ústach na sliznej blane, zvášte na stenách líc. Tie škvrny nachádzajú sa len pri frízľoch a vždy pred vyrážkou kože. Poneváč Dr. Koplick ich prvý raz spozoroval a opísal, preto menujú sa Koplickovými známkami. Nezadlho za tými známkami vypukne vyrážka na koži, najprv na tvári, na krku, potom šíri sa po celom tele; horúčka sa dvíha, puls rýchle bije, oči sú zapálené, hlava bolí a asi na 4—5 deň vyrážka je úplne vyvinutá. Na 8. deň počína vyrážka miznuť a v krátkom čase potom celkom sa ztratí. Po vyrážka frízlových nezostáva žiadna rapavina. Poneváč následky tejto nemoce sú často horšie, než choroba sama, preto máme dávať pozor počas priebehu nemoce, menovite aby sme nedávali dieťaťu horúce, dráždiace nápoje, aby izba, kde dieťa leží, nebola veľmi teplá, aby sme dieťa perinami neprikrývali lebo preto môže dieťa dostať zapálenie pľúc a to môže potom miláčka o život priniesť.

Liečenie:—Dieťa máme položiť do postele; obloky v izbe zastreme tak, aby svetlo nepadalo pacientovi do očí ale pri tom všetkom izbu zatemniť nepotrebno. Poneváč oči dieťaťa rano sú zapálené, máme ich umývať teplou vodou rano i večer. Proti smädu dávajme studenú vodu i počas horúčky i počas vyrážiek. Proti kašľu môžeme dávať čaj z ľanového semena (studený).

Často trpí dieťa na rozvolnenie, ba dostáva niekedy aj behačku; to má sa považovať za sebaobranu tela a na žiadon pád neslobodno takú behačku pri frízľoch zastaviť, lebo také zastavenie behačky pri tejto nemoci mohlo by mať veľmi zlé následky. Preto zapamätajme si to dobre, lebo tým môžeme predísť veľkému nebezpečenstvu. Po horúčke môžeme dávať pacientovi tekutý, mliečny pokrm a chrániť ho od prechladnutia. (Dr. Miller.)

ZAPÁLENIE ŽLIAZ ZÁUŠNÝCH (PRIUŠNICE).
(Mumps — Parotis.)

Je to zapálené napuchnutie slinných (záušných) žliaz za dolnou čeľusťou, hneď pri ušiach. Napuchnutie obyčajne nepočína sa len na jednej strane, ale zväčša zachvacuje i druhú stranu. Je to veľmi nákazlivá, chytľavá nemoc. Najprv dieťa necíti sa dobre, nemôže jesť, žuvanie, hltanie a hovorenie robí ťažkosti, žľazy pod uchom počínajú puchnuť, k tomu druží sa horúčka a bôľ hlavy.

Liečenie:—1) Na napuchnuté miesta netreba prikladať nič, okrem suchého, teplého obkladu flanelu, alebo teplej vaty. Pokrm má byť mierny nemäsitý. Stáva sa, že u chlapčekov spuchnú vajíčka a u dievčať prsia. V takom páde treba priložiť obkladok z varenej a na cesto potlčenej fazule a prikladať na zapálené miesta vajíček alebo na prsia. Dieťa držať v teple, izbu prevetrovať, dávať pozor na dieťa a nemoc obyčajne za pár týždňov celkom sa ztratí.

2) Pri väčších boľasťach a horúčkach dávajme nemocnému čaj zo šalvii, asi pol šialočky dva razy denne.

SOMÁRSKY KAŠEĽ (WHOOPING COUGH).
(Čierny kašeľ.)

Somársky kašeľ vyskytuje sa hromadne — epidemicky — a napáda obyčajne nie len deti od druhého do 12-ho roku, ale i sotva pár týždňov staré nemlúvniatka.

Príznaky:—Krčovitý kašeľ, hlasitý, pískavý oddych, hlava je naklonená ku predu, tvár červeňavá, oči silne slzia a zdá sa ako by maly z hlavy vypadnuť; koža pokrytá potom a z hrdla vychodí lepkavý šliam. Počet záchvatov mení sa podľa ťažkosti nemoce. Niekedy záchvaty prichádzajú veľmi husto aj 50 za 24 hodín. Zväčša trápené sú deti tými záchvatmi v noci, kdežto vo dne hrajú sa a zdánlive nič im nechybí. Somársky kašeľ delí sa od väčšiny chytľavých chôrob tým, že je sprevádzaný bez horúčky a nehubí detský organismus tak, ako na príklad šarlach alebo záškrt. Ale zato je to dosť nebezpečná nemoc. Doba nemoce je rozmanitá. Za priaznivých pomerov môže sa za jeden, dva alebo tri týždne skončiť. V iných prípadoch, pri krčovitých záchvatoch môže trvať viac týždňov až do 4 mesiacov. Stáva sa niekdey, že deti ochorejú zároveň i osýpkami. Medzi takými okolnosťami zachránenie života je ťažšie.

Liečenie:—1) Najlepším liekom je silná ztrava, časté kúpanie a mnoho dobrého, čerstvého vzduchu. Netreba držať deti v izbách, ale nechať ich ihrať sa vonku a poneváč nemoc je chytľavá, treba ich oddeliť od nemocných. (Viď recepty v "Domácej Lekárni".)

ŠARLACH (SCARLATINA).

Šarlach je jedna z najnebezpečnejších chytľavých chorôb, šarapatí po obciach a po mestách, berie svoje obete z radov naších dietok a kosí podrosť. Je to zákernická nebezpečná nemoc nielen preto, že môže mať zlé následky pre chorého, ale i preto, že vystupuje hromadne a ačpráve dospelí nepodliehajú jej tak často ako deti, napáda ako mladých tak i starých. Zárodky (Bakterie) tejto choroby nepodarilo sa dosiaľ určite poznať. Doba medzi nákazou a vypuknutím jej trvá asi 2—3 a zriedka viac dní. Skoro vždy počína sa vracaním, boľasťmi v hrdle a triaškou; na to dostaví sa silná horúčka (niekedy 40 grádov C.), puls klepe za minútu 140 ráz, dieťa má veľkú žížeň, ťažko dýcha, je veľmi nepokojné, slabne a ten stav trvá asi 2—3 dni. Zatým objaví sa bodkovitá vyrážka, najprv na krku, na prsiach, potom na bruchu, na chrbte, na rukách, na nohách, na tvári, z toho robia sa škvrny, ktoré sa neskoršie srážajú a pokryjú celé telo alebo zachvacujú pojedné miesta tela a vyzerajú ako lopatisté, široké škvrny. Červenosť sa šíri i v ústach, jazyk je obklopený a vyzerá akoby červeným pieskom bol posypaný, jeho okraje i konec sú malinovej, purpovej barvy. Podľa stupňovania horúčky nastáva postupne i vracanie, bôľ hlavy a nepokoj chorého. Asi na tretí deň je celé červenej, purpurovej barvy, horúce, suché. Boľasti v hrdle sa zväčšujú a na štvrtý deň dosiahne vyrážka največšieho stupňa; na piaty deň vyrážka sa menší a škvrny bľadnú; na šiesty deň výsypka ztratí barvu a asi na ôsmy deň celkom zmizne. Za tým nastúpi lúpanie sa kože a asi o

týždeň i to sa skončí. To sú príznaky jednoduchého šarlachu (**Scarlatina Simplex**).

Jestli otvoríme ústa dieťaťa a rúčkou malej lyžičky pritisneme dolu jazyk, pozorujeme, že podnebie, hrdlo a mandle sú veľmi zapálené, napuchnuté a na nich pokazujú sa malé bielo-siné bodky. Jestli sú tie zapálenia väčšie, menujeme ten stav **Scarlatina Anginosa.** Najťažší stav šarlachu je ten, že pacient hneď od počiatku nemoce je stále slabým, horúčka je veľká a k tomu druží sa blúznenie a iné ťažšie príznaky. Ten najväčší a najstrašnejší stav menuje sa **Scarlatina Maligna,** to jest zlá horúčka, Všetky tri formy šarlachu musíme uznávať za jednu nemoc a na žiadon pád nemôžu sa počítať ako samostatné choroby; tie mená dostáva šarlach podľa jakosti nemoce, to jest podľa zväčšenia alebo zmenšenia choroby.

Liečenie:—Izba, kde leží nemocný, nech je priestranná, svetlá a vzdušná. Teplota v izbe nech je 16—17 grádov C. V zime prevetrujeme vedľajšiu izbu, v lete izbu, v ktorej nemocný leží. Nemocného i v ľahkých prípadoch nepúšťajme z iby za 5 týždňov. Ťažkými perinami nemocného prikrývať je zbytočné. Chorého umývajme a často premieňajme jeho bielizeň i obliečky na záhlavkoch a posteli. Pokrm nemocného nech je ľahko ztraviteľný. V prvých týždňoch dávajme nemocnému výlučne čisté mlieko, alebo slabý čaj (bez liehovín) s mliekom, so sladovou alebo žaluďovou kávou. Mlieko treba dobre prevariť a potom ochladiť a tak dávať nemocnému. Počas horúčky možno dávať len tekuté pokrmy, ako ku príkladu zapražené polievky. V treťom týždni, keď nenastúpily iné choroby (zapálenie obličiek, pľúcne choroby) a ak je nemocný bez horúčky, slobodno dať nemocnému kašovité pokrmy, pretierané lúšteniny (hrach, šošovicu, miesené ziemaky), zavárané ovocie (dunsty), nákypy, piškoty alebo biely nekysnutý chlieb. Najlepším nápojom je čerstvá voda, lemonáda a ovocné šťavy. **Nemocným na šarlach liehové nápoje neslobodono dávať!** Akonáhle počne sa nemocnému koža lúpať, treba nemocného kúpať, zpočiatku raz denne, neskoršie každý druhý deň.

1) Vezmi	Červeného piepru	jednu lyžičku malú
	Soli	dve lyžky jedáce
	Vody (vriacej)	jeden pint

Náhle ochladne, užívaj z tej miešaniny každú hodinu po jednej lyžičke a vyplachuj si hrdlo ňou každú hodinu alebo každé dve hodiny. Dosa pre deti má byť menšia. Dr. Stevens hovorí, že tým jednoduchým prostriedkom vyliečil mnohých chorých.

2) Lekárska Akademia v Paríži radí nasledujúci liek: Kúp si v lekárni:

Sulphate of zinc	2 grains
Fox Glove (Digitalis)	2 grains

K tomu dodaj jednu lyžku cukru a 16 lyžiek teplej vody. Smiešaj všetko a užívaj z tej miešaniny jednu lyžku každú hodinu, kým všetko spotrebuješ. Dieťaťu dáva sa po malých lyžičkách. Hovorí sa, že už po 12 hodinách polepšenie nastúpi.

3) Veľmi bezpečným a pozoruhodne istým liekom proti šarlachu je

stará tlstá nevarená slanina. Známe mnohých, ktorí tomu jednoduchému prostriedku ďakujú svoj život. Robí sa takto: Najprv umyj celé telo teplou vodou a poutieraj ho na sucho. Potom natri celé telo slaninou dva razy denne. V horších prípadoch nareže sa slanina na tenké kúsky a prikladá sa na krk, na šľapy nôh (podošvy) a obvíja sa opaskom, aby slanina na mieste zadržaná bola. To sa opakuje neprestajne dva razy denne.

4) Jeden dobre známy lekár hovorí, že mnohých vyliečil citronovou šťavou a arabskou gumou (Gum Arabic). "Nieto potreby", hovorí, "aby dieťa šarlachom zachvátené zomrelo; garantujem, že keď sa všetko tak koná, ako je niže opísano, že ani jedno dieťa na šarlach trpiace neumre. Hneď na počiatku zrobiť dobrú citronovú lemonádu, dodať trochu cukru a na každú skleničku dve uncie na prach utlčenej arabskej gumy (Gum Arabic powdered) a dávať to piť dieťaťu. Dieťa treba vyzliecť, položiť ho do postele a dávať mu lemonádu s gumou arabskou rozmiešanú popíjať a na brucho priložiť hrubý teplý obkladok. Potom zakrútiť celé telo do plachty v teplej vode vykrútenej, na to dá sa obalenie suchého pokrývadla a to všetko sa dobre obalí, aby sa dieťa dobre potilo, čo obyčajne stáva sa asi o 15—20 minút. Jestli je dieťa nepokojné, prikladáme mu na hlavu obkladok teplý. Keď by potenie nenastalo, prikladáme mu na telo teplé veci a oprobujeme aby sa dieťa potilo. Náhle sa dieťa vypotilo, vytreme mu telo suchou plachtou a po vytrení natreme slaninou a konečne oblečieme ho do nočných šiat a prikryjeme takým pokrývadlom, aby mu pod ním bolo príjemno."

5) Dr. Ludlam radí octovú kyselinu (Acetic Acid); jednu časť rozmiešame s dvoma časťami vody a tým vyplachujeme hrdlo viacráz denne.

6) V "Pharmaceutischer Central Anzeiger" čítame, že čistený terpentýnový olej vyliečil 7-ročnú dievočku, ktorá bola tou chorobou zachvátená. Dávalo sa jej po jednej lyžičke terpentýnového oleja ráno i večer a to ju do čista vyliečilo. Dospelí môžu užívať jednu jedácu lyžku ráno i večer. Ku zapitiu dáva sa mlieko. Účinok je vraj podivuhodný.

7) Odporúča sa i jodova tinktúra. Užíva sa po 10 kvapkách s vodou každú hodinu. Náhle horúčka prestáva, dávka má sa zmenšiť na 10 kvapiek každé tri hodiny.

AKO SA MÁME CHRÁNIŤ PROTI NÁKAZE.

Dr. Ľudevít Mičátek v jedných krajových novinách podáva nasledujúce rady:

1) Nemocného máme odlúčiť od zdravých členov rodiny. Menovite treba sa nemocného strániť tým, ktorí majú rany na tele (šestonedieľky a poranení).

2) Deti z rodiny, v ktorej je šarlach, neslobodno posielať do školy.

3) Súsedia mali by varovať súsedov, aby do domu, kde je nemocný na šarlach, nechodili.

4) Šatstvo a bielizeň nevynášať z domu nemocou stihnutého do domu, kde dosiaľ nieto choroby.

5) Nákaza z nemocného šíriť sa môže priemerne za 6 týždňov. Za ten čas tedy je styk s nemocným nebezpečný. Jestli ochorie však nemocný

zapálením obličiek, alebo ak mu začne tiecť z uší, alebo ak sa mu hnoja hrče na hrdle, nemocný môže nákazu šíriť dotiaľ, kým trvajú tieto nemoce.

6) Nemocného na šarlach a iné horúčkové nemoce nevynášať z domu, ale radšej lekára volať do domu k nemocnému.

7) Nákaza šarlachu roznáša sa menovite drobnými šupinkami, ktoré sa odlupujú s kože nemocného a dostávajú sa na šatstvo, bielizeň i na všetky predmety, ktoré sa nachádzajú v blízkosti nemocného. Preto je nesvedomitosť, keď z domu nemocného vynášajú na dvor bielizeň, šatstvo, koberce (pokrovce), keď ich vešajú alebo prášia.

8) Zamedziť nákazu šupinami kože nemocného možno tak, keď telo natierame vaselínom alebo olivovým olejom.

KRUP (CROUP).

Krup je zapálenie hrtanu a pochodí obyčajne od prechladnutia a môže sa považovať za veľmi nebezpečnú detskú nemoc. Dieťa počína neobyčajne kašľať, zväčša v noci; kašeľ podobá sa kikiríkaniu kohúta; dýchanie stáva sa ťažkým; neskoršie kašeľ je ťažší, dieťa pri dýchaní červeneje, niekedy sa dusí. Rozdiel medzi krupom a difteriou opísali sme pri difterii (Viď obsah "Difteria"); poneváč ten rozdiel je zväčša vedecký, preto najlepšie je považovať každý krup tak, ako sme to opísali pri difterii, kým lekár neustáli, či je to krup a či difteria.

Liečenie:—1) Francúzsky liek proti krupu je cibuľa a hovorí sa, že medzi všetkými rastlinami nemáme lepšieho lieku proti krupu, jako je cibuľa. Užíva sa takto: Porež cibuľu na malé kúsky a posyp každý kúsok cukrom; z toho sa robí šťava, alebo syrup a z toho syrupu dávame dieťaťu po jednej lyžičke každých 15 minút. Alebo:

2) Namoč handričku do petroleju, vykrúť a prilož ju na prsia i na hrdlo; vnútorne dávaj petrolej po 5—10 kvapkách každú pod hodinu tak dlho, kým polepšenie nenastane. Alebo:

3) Vezmi dve lyžky medu a jednu lyžku kamencu (Alum); rozmiešaj to dobre a užívaj z tej miešaniny jednu lyžičku každých 15 minút.

4) Mnohí predpisujú liek na vracanie jako ku príkladu horčicové semeno (Mustard) v teplej vode a iné.

5) Vezmi pol pinta octu, pol pinta vody a dve lyžky krvného koreňa a var za 10 minút. Dávka: 1-3 lyžičky každých 15 minút, kým vracanie nenastúpi. Môže sa medom osladiť dľa chuti.

ANGLICKÁ NEMOC (KRIVICA — RHACHITIS).

Je to najobyčajnejšia a v celom svete veľmi rozšírená detská nemoc. O príčinách tejto choroby sú rôzne mienky. Jedni hovoria, že je to nemoc dedičná; druhí zase myslia, že pochodí od nedostatočnej tvorby štiav atď. Môžeme však smele tvrdiť, že nesprávna výživa a zlé pomery, ako vlhký, zimný byt, zkazený vzduch, nestaranie sa o telo dieťaťa atď. tvoria prvý zárodok tejto nemoce. Jej hlavnou príčinou je nedostatočná ztrava. Časne odlúčené deti nemôžu sa jednoduchým pokrmom dostatočne vyživiť; a zase jestli ich za dlhší čaj dojčia, nedostačí im samé mlieko na dosť pokrmu.

Príčinou zmäknutia a zkrívenia kosti je, že sú kosti veľmi slabé, lebo málo vápenatých solí obsahujú. Tie vápenaté soli, ktoré sa nachádzajú v pokrme, prídu do žalúdka a do čriev, a ztadiaľ do krvi; krv potom ukladá to vápno v kostiach. U detí trpiacich na krivicu, alebo žiadne vápno do krvi neprijde, čo sa obyčajne stáva, jestli je ztrava nedostatočná, — alebo tie vápenaté soli prídu do tela, ale do krvi a do kosti sa vôbec nedostanú — opustia telo s výkalmi.

Nemoc tá počína sa asi v druhom roku dieťaťa. Najprv je stolica riedka, bruško nadunté, koža bľadá, dieťa sa bojí a plače, keď ho niekto z lôžka berie; konečne kosti v článkoch, na nohách, na rukách, v klboch, v chrbtovej kosti sa vykrivujú, dieťa sa potí, horúčka ho obehuje a je veľmi citlivé. Po niekoľkých týždňoch ešte aj silný, dusivý kašeľ zachvacuje malého tvora.

Liečenie:—Najlepší pokrm je mlieko materinské. Jestli je to nemožné, treba dávať mlieko dojené vždy z jednej a tej samej kravy a rozriedené na polovicu vodou. Svieži vzduch, čistota tela a poriadna stolica sú veľmi pomáhajúce prostriedky pri liečení tejto nemoce. Farár Kneipp liečil tú nemoc takto: Prvý deň teplá kúpeľ pripravená z ovsenej slamy. Druhý deň košeľa namočená do ovsenej vody a oblečená na dieťa. Na tretí deň ponoriť dieťa do zimnej vody až po krk. Tak sa má pokračovať až do vyliečenia. Okrem toho dával Kneipp prášok z kostí. K tomu cieľu vezme sa zvieracích kostí a spália sa na uhlia. Keď sú kosti čierne, potlčú sa na prášok a z toho prášku dáva sa asi toľko, koľko sa zmestí na konec noža, dva razy denne v teplom mlieku alebo v čaji, polievke atď. Odporučuje sa tiež aj nasledujúci prostriedok:

Treba kúpiť čerstvé telacie nôžky. Vyvariť ich vo vode a z tej polievky dávať denne piť. Kosti tiež môžu sa spáliť ako vyššie opísano a z prášku dávať denne dva razy v mlieku. Keď je dieťa staršie, možno mu dávať polievku z hrachu alebo zo šošovice (lenči).

KULHANIE DETÍ.

Deti za dlhší čas dobre chodia, až naraz začnú kulhať a zdá sa akoby nôžky za sebou vliekly. Príčinami tejto nemoce môžu byť anglická nemoc a vädnutie svalov lýtkových, od čoho lýtko na tej nôžke slabne. Stáva sa, že nemoc v prokočilých rokoch sama prestáva, ale preto porada lekára nezaškodí, ba v mnohých pádoch je nevyhnuteľne potrebná. Dr. Habenicht odporúča nasledujúci spôsob liečenia: Dať do šafľa jednu hrsť usušeného chmeľu a na to naliať 4 do 6 veľkých hrncov horúcej vody. Keď voda trochu vychladla, posadí sa nemocné dieťa do tej vody a za štvrť alebo za pol hodiny natierame slabé nôžky rukami tou chmeľovou vodou. Taký kúpeľ má sa dávať rano i večer. Zpočiatku dieťa sa toho bojí, lebo natieranie je trochu boľastné, ale neskoršie tomu privykne.

OTRAVOVANIE VLASTNÝCH DETÍ.

Čítal som v Národných Novinách jeden veľmi výtečný článok, z ktorého rodičia mohli by sa poučiť, že dobrý príklad otca, matky je najlepším

učiteľom ich plodov a že zlými príkladami otravujú nielen telo, ale aj ducha a dušu. Podávam ho doslovne v nádeji, že rodičia si ho povšimnú a v budúcnosti nebudú krmiť svoje deti jedami.

Chráňme naše dietky pred otravou!

"Ľudské telo možno otravovať rozličnými spôsobami: zlým povetrím, zlou ztravou, prejedením sa, otravnými plynmi a otravnými jedmi, ktoré mnohé rastliny obsahujú, alebo ktoré si priamo, už vyrobené v apatieke kúpime. Jedy účinkujú razom, alebo postupne. Niektoré tak pomaly, že len lekár je v stave zbadať podrývanie životných síl a konečne smrť. A toto postupné otravovanie je najnebezpečnejšie — toho sa treba najviac báť a mu vyhýbať.

Ľudskú dušu možno otravovať tiež rozličným spôsobom — duševné jedy síce nie sú v bylinách, vo fľaškách a v povetrí, ale v zlých príkladoch, v zlej výchove, v zlých spoločenských zvykoch, v necudnej a otravnej reči, v časopisoch a knihách a v srdciach necudných, znemravnelých jednotlivcov.

Otravovanie duše je horšie a nebezpečnejšie, ako otravovanie tela. Duša rozhoduje nad telom, nad zvykmi, nad spoločnosťou, nad domácnosťou, nad rodinným životom a nad budúcnosťou národa. Telo od ostrého jedu zahynie — niet ho viac, jeho možnosť nakaziť druhé telá sa dá obmedziť, ale duša od spoločenského jedu sa len nakazí, napáchne a jej možnosť nakaziť druhé duše je veľmi veľká.

Videl som na svoje vlastné oči, ako naši ľudia otravujú svoje vlastné dietky. Stalo sa to pri verejnej príležitosti. Bola v meste slovenská oslava. Posviacali zástavu a slávili jubileum. Mali bankett. Poneváč bankett bol zaplatený po predu zo spolkovej pokladnice, prišli bratia so ženami i s deťmi. Sadol som si do stred miestnosti medzi ostatných. Naproti mne sedel muž a dve ženy. Prvá mala dve deti, druhá tri a muž mal so sebou dvoch chlapcov. Jedol som a pozoroval som. Prvá žena si uliala pohárik pálenky a vypila. Ani ša "nezašknúrila". Vypila si aj piva. Ku koncu sa jej už oči svietily — mala toľko, koľko len mohla bez nápadnosti zniesť. Deti to videly — pýtaly. Dala jednemu i druhému asi do pol pohárika tej čertovice. Dala im potom aj piva. Kuracinu jedla ona i deti a kosti vyhadzovala von oblokom do súsedovho dvora. Spadla dievčaťu uhorka, skríkla na dievča, vzala vidličku, zohla sa pod stôl, bodla do uhorky a praskla uhorku na tanier dievčaťu. A dievčaťu uhorka šmakovala.

Druhá žena držala sa poriadnejšie. Vypila si síce, ale len piva. Jej dve dievčence a chlapec dostali tiež do pohárika, po dvoch, aby ich uspokojilo. Dietky vypily, akoby boly už navyknuté na to. Táto tiež jedla, ale kosti kládla na stôl. No jej chlapec ustavične chrákal a pľuval — pod stôl. A ona mu ani slova nepovedala. Moje šťastie, že ja mám dobrý žalúdok. Nemusel som bežať von; zniesol som to. Bolo vidno, že to chlapčisko to aj doma robieva.

Muž si sedel a jedol a pod chvíľku vypukol v hýrivosť. Pred tým si už bol vypil a teraz, keď to pred ním stálo, ako kolky na kolkárni, čo mal robiť? Pil. Bol mladý, asi 30-ročný, mal už 6 a 8-ročného syna. No tvár

jeho bola blbá, hlúpa — alkoholická. — Vypil pohárik a dal synovi: "Na, chlapče, nalej si sám, čo ti budem vysluhovať!" povedal. Chlapec siahol po poháriku, že si naleje tej otravy. "Počujte, brat, máte vy rozum, takému decku dávať pálenku?" hovorím ja. Zahanbil sa a zháčil sa. "Veď to je len tak, ja mu nedám, ja toľko rozumu mám", povedal. Chlapec sa už bál — nepil. Ale on nemal rozumu, bol by mu dal a dal mu snáď inde, kde som ja nevidel. Po bankette išiel domov opitý, ako snop; spieval si a jeho dvaja synovia ho viedli.

Po bankette sme šli do bočnej izby. Bol tam aj mešťanosta, aj iní vzácnejší hostia, Amerikáni. Prišiel tam rozvažač piva. Bol ochmelený a ukazoval, že čo on, to on, aká on je dôležitá a obľúbená osoba. Spustil anglicky. Ľutoval som, že som tam, ale čo počať? Som slávnostným rečníkom a musím to vydržať. Len keby títo dvaja nemysleli, že sme všetcia takí, že toto je vrchol vzdelanosti, smotana našej "intelligencie". Na šťastie však, obyčajne takí wardoví a mestskí americkí politikári sú málo lepší, múdrejší a mravnejší. No, títo sa zdali byť slušní a rozumní ľudia a preto ma to tým viac mrzelo. Tento človek mal dvoch chlapcov — obaja prišli k nemu. "Chceš piva?" pýta sa jedneho. Chlapec sa usmial a kývol hlavou. Nalial mu. Prišiel druhý, že aj on chce. Dal mu. Prvý podával pohár, že on ešte chce. Dostal. A jaký ten otec bol hrdý na svojich synov! "Vychováte z nich opilcov", hovorím. "Nikdy, to sú fajn chlapci", hrdo mi odvrkol.

Vidíte, bratia, ako si otravujete deti v útlom veku? Kde sa vám naučí dieťa piť? Doma. V 20. roku už je alkoholik. Nechce vás poslúchať? Akoby vás mohol, keď on, osem-ročný chlapec, už vás vedie domov? Bez úcty niet poslušnosti. A keď vás vidí opitého, ctiť si vás nemôže.

Pálenka je otravou pre dospelých, nieto pre deti. Prečo to deťom dávate? Prečo ich otravujete? Pálenka ich omamuje, rozčuľuje, znemravňuje, zhovädzuje, dráždi; nechcú poslúchať, nechcú a nemôžu sa učiť! Vyhľadávajú zlú spoločnosť, ssajú do seba jed, hovejú vášniam, telesným chúťkam, hrajú v karty, nechce sa im robiť! A čo vychováte? Otrávené duše, duševných mrzákov, ťarbákov, tulákov, zurvalcov, hrubých, sprostých, nevzdelaných, tupých ľudí.

Bratia, pálenka je otrava, nedávajte ju deťom!"

XXVII. KNIHA.

Ošetrovanie chorých.



OBRAZ 455.

ŽENA—MATKA JE NAJLEPŠOU OŠETROVATEĽKO V DOME.

NIEČO O OŠETROVATEĽKÁCH.

Ošetrovanie nemocných nie je tak ľahké jako sa nám vidí. Mnohé utrpenia nemocných považujú sa za príznaky nemoce, avšak sú to radšej príznakmi zlého ošetrovania, výsledkom nevedomosti tých, ktorí sú ošetrovaním nemocného poverení. Prameňom fysického zla nášho tela je nevedomosť alebo nedbalosť zákonov zdravia a života. Sama nemoc je len výsledkom nejakého prerušenia niektorého mandátu zdravia. Príznaky nemoce sú len namáhaním matičky prírody, ktorá sa usiluje premôcť a odstrániť isté neporiadky nášho tela alebo jeho časti, ktoré boly zapríčinené nezadržaním zákonov prírody. Príznaky nemocného jako trpenia a boľasti môžu sa značne zmeniť pod rôznymi okolnosťami a podmienkami. Príroda chce, aby človek netrpel, t. j. aby telo sa čím skorej vyzdravelo, — len že často sa stáva, že tá námaha prírody je hatená nevedomosťou ošetrovateľky alebo nepriaznivým okolím nemocného. Tak ku príkladu každý uzná, že nemocnému, ktorý trpí na týfus, o mnoho lepšie by bolo a skorej by sa vyzdravel v čistej, dobre vyvetrenej izbe, než v zatvorenej, nečistej, smradľavej izbe, kde tak rečeno čisté svieže povetrie je zriedkavosťou. Avšak mnohé ošetrovateľky si toho nepovšimnú. Práca dobrej ošetrovateľky je skoro tak vážna, jako práca lekárova. Mechanickú prácu, ku príkladu jako dať nemocnému liek, jako mu priložiť obväzok na ranu a iné menšie práce vykoná i taká osoba, ktorá nemala príležitosť vycvičiť sa v ošetrovateľstve, t. j. ktorá je len miernou rozumnosťou obdarená. Od opravdovej ošetrovateľky žiada sa, aby sa rozumela do zdravovedy, aby mala pochop o čistote, teplote, svetle, pokrme, jedným slovom, aby znala jak, čo, kedy sa má niečo robiť a kedy nerobiť.



OBRAZ 456.
Ošetrovateľka.

OŠETROVANIE CHORÝCH.

Hlavné podmienky ošetrovania chorých sú: Zadržanie lekárskych predpisov, systém, trpezlivosť, prívetivosť a zručnosť.

Izba.—Nemocný má mať izbu, do ktorej prichádza dosť slnečných papršlekov a čistého vzduchu, t. j. izba má byť svetlá, prívetivá, ktorá sa dá ľahko prevetrovať a čistiť; bohužiaľ mnohí ľudia nechajú svojich chorých ležať v tmavých izbách-bedrumoch — a najlepšiu izbu vystroja si pre "hostí", súsedky atď. Na teplotu tiež máme dať pozor tak, aby izba nebola raz teplá a zase studená.

Posteľ.—Posteľ má byť dľa možnosti železná, nie príliš široká a má stáť vždy tak ďaleko od steny, aby sa mohlo k nemocnému s každej strany dôjsť. Pod nemocným má byť na matraci kus nepremokavého kaučukového (gumového) plátna, na ktoré sa dá dobre natiahnutá vyrovnaná plachta. Postielanie postele má sa diať tak, aby sa nemocnému najväčšia pohodlnosť zabezpečila. Pri prestielaní netreba nemocného pozdvihovať alebo prená-

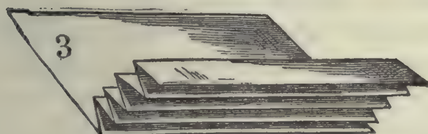
XLVIII. TABUĽKA.

OBRAZ 457.



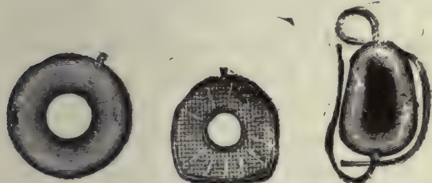
Prestieranie postele. 1) nemocného obrátime ku kraji postele; 2) plachtu odstránime bez toho, aby sme nemocného prenášali.

OBRAZ 458.

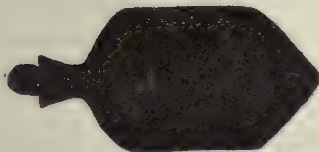


Vejárovite složená plachta, ktorú slobodným koncom (3) pod nemocného podložíme a takým spôsobom posteľ prestierame.

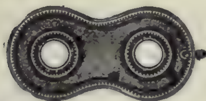
OBR. 459. OBR. 460. OBR. 461.



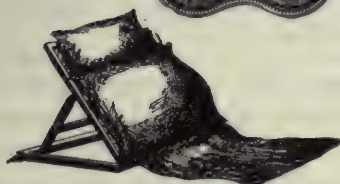
Vzdušné a vodné podušky.



OBRAZ 462. Mech z gumy na zahrievanie chorého tela pomocou vody.



OBRAZ 463. Mech z gumy vzdušný.



OBRAZ 464. Podpieradlo chrbta chorého pacienta v posteli.

šať; plachta sa na jednej polovici prestrie, hladko sa narovná, kdežto druhá polovica plachty složí sa ako vejár; nemocného jednoducho obrátime na narovnanú stranu, zatým sa zase druhá strana postele pokryje bez prenášania nemocného. (Viď tabuľku XLVIII. Obraz 457 a 458.)

Mnohí nemocní nesmejú vstať s posteli a preto máme sa postarať o nádobu, slúžiacu na vyprázdnenie čriev a mechúra. Také nádoby môžu sa kúpiť v každej lekárni za lacné peniaze. Tieto nádoby môžu sa hneď po upotrebení vyčistiť zvlášte výkaly, ktoré môžu byť zárodkami preplnené, majú sa dľa lekárskeho nariadenia "desinfektovať" a neškodnými zrobiť. Pri suchotinách (Tuberculosis) postavíme vedľa postele pľuvátko, alebo pohár so širokým otvorom, vodou napoly naplnený. Ďalej máme si zaobstarať dobrý teplomer (Thermometer) ktorým meráme prirodzenú teplotu. V Europe užívajú teplomer Celsia a Reamura; v Amerike zase najviac potrebujú teplomer Fahrenheita (Viď "Horúčka" a Škála rôznych teplomerov").

Svetlo.—Pri ťažkých horúčkových chorobách, kde musíme obsluhovať nemocného jak vo dne tak v noci, postarajme sa o dobré svetlo, buď sviečkou, petrolejovou lampou alebo iným svetlom. Tak zvaný kahanec, pozostávajúci z nádoby naplnenej vodou a olejom, na ktorom pláva knôt, má síce tú prednosť, že je lacný, ale v izbe kde nemocný leží, len tak môže byť odporučený, jestli sú obloky dostatočne otvorené, aby mohol vzduch ustavične prúdiť.

Preležanie.—Keď nemocný musí ležať v posteli za dlhší čas, môžeme ho dva razy denne rozriedeným alkoholom namastiť a potom škrobovým (kukuričným) alebo talkovým (Talcum) práškom poprášiť. Tým sa nemocnému značne poľahčí a predídeme boliakom, preležaniu a zároveň i nezdravotnosť sa odvádza. Pri preležaninách dobré služby koná vyrobená srňacia koža, ktorú podložíme pod nemocného tak, že srsť kože prijde na povrch. Na kožu prestrie sa plachta a nemocný na tom leží. Doporučuje sa tiež natieranie nemocného rozrezaným citronom alebo omývame ho teplými mydlinami, do ktorých smiešame trochu alkoholu. Po osušení tela priložíme na boľastné miesta malé kúsky ľanového plátna potreného škopovým lojom. Keď následkom preležania pokazujú sa otvorené rany, prikladajme na ne ustrúhanú reťkev, alebo posypme ich práškom z lipového uhlia. Nastrúhaná reťkev smieša sa s trochou múky, nechá sa stáť za niekoľko hodín a potom tou masťou natreme dosť silne plátno, ktoré priložíme na boľastné miesta a náhle tepleje, novým obkladom ho zameníme.

Omývanie.—Aby sa pri omývaní nemocného prechladnutie zamedzilo, najprv natierame jednu časť tela, kdežto druhá časť prikrýva sa vlnenou šatkou a náhle je telo omyté, má sa vždy dobre osušiť. Pri preležaní môžeme upotrebiť tak zvané vzduchové alebo vodné podušky (vankúše), ktoré hodia sa ako podlohy pod nemocného a môžu sa kúpiť v každej lepšej lekárni za lacné peniaze. (Viď tabuľku XLVIII. Obrazy 459—461.)

Kúpeľ.—Kúpeľ má sa diať asi o 10-ej hodine ráno a po kúpeli môže sa dať nemocnému buď šialka čistej, hovädzej polievky, alebo šialočka prevareného mlieka — dľa predpisu lekára — a potom necháme nemocného spať. Z tichého, občerstvujúceho spánku nikdy nemocného nebuďme, ako sa to

mnohoraz stáva, aby vraj nemocný nesoslábnul. Nechajme ho pokojne spať, lebo spánok ho skorej zotaví, než jakýkoľvek liek alebo pokrm. Príroda nedopustí, aby nemocný zbytočne hladoval a prihlási sa sama. Nemocný má byť umytý a učesaný ráno pred raňajkami, izba má byť prevetraná, ale pri prevetrení izby máme chorého prikryť, aby neprestydnul.

Pokoj, miernosť, vľúdnosť.—Nemocný nemá sa obťažovať zbytočnými otázkami a všetko dľa možnosti má sa vykonať bez nepríjemných otázok.

Pokoj, miernosť a vľúdnosť k nemocnému zo strany ošetrujúcej osoby účinkujú blahodarne, ba môžu mať priamy vliv na zdravotný stav nemocného, kdežto naopak, nevľúdnosť a na javo dávaná nechuť obsluhovať chorého, môžu uzdravenie priamo zadržať. Nemocný musí mať pokoj. Návštevy treba zamedziť, aby nemocný nebol rozčuľovaný. V prípadoch nákazlivej nemoce držme vždy pohotove nádobu z karbolovou kyselinou (Carbolic Acid) a síce dáme jednu časť karbolovej kyseliny do 40 častí vody a po každom styku s nemocným, alebo s niektorou z vecí, ktoré sú užívané, ruky si v tejto vode opláchneme a len tak opustíme izbu. Taktiež i plachty a iné nádoby možno v karbolovej vode močiť a keď' ich chceme užívať, umyjeme ich v teplých mydlinách a konečne teplou vodou ich opláchneme. V izbe nemocného otierame denne prach handrou namočenou do amoniaku alebo do karbolovej vody. Kde sa obväzujú rany nemocného, vezme sa vždy hodný papier a na ten sa všetky obväzy pozorne kladú, potom sa zabalia a v peci okamžite spália. Varenie zničí bacilly kdežto zimno ich len obmedzuje. Bud'me vždy opatrní, aby členovia rodiny neprišli do styku s nemocným pri nákazlivej chorobe.

Majme papier a ceruzu pri ruke a všetky predpisy lekára si zaznačme a podľa nich prísne sa držme.

Ošetrovateľka nemá si sadnuť na posteľ ku chorému, nemá zbytočne dvermi búchať, hlasne hovoriť a má sa ticho pohybovať, lebo i tie najmenšie hlasy, šuškanie, smiech atd'., znepokojujú nemocného.

Pokrm.—Ked' pripravujeme pokrm pre nemocného, pripravme ho čím najchutnejšie, aby sme nemocného uspokojili. Zvlášte bud'me opatrní, aby slnečné papršleky alebo prudké svetlo nemocnému priamo do očí nesvietilo, lebo tým sa zrak značne soslabuje; z tej príčiny majme posteľ vždy obrátenú tak, aby svetlo vnikalo so strany.

VÝŽIVA V NEMOCI.

Výživa detí. Pre deti najlepším pokrmom je prevarené mlieko; ono obsahuje všetky látky, ktoré telo potrebuje k svojmu vývinu, udržavaniu a sileniu. Starším deťom môžeme dať do mlieka trochu krupíc a rýže, d'alej na mäkko varené vajca a niekoľko lyžiek dobrej polievky. Deti obyčajne chcejú viac jesť, než im dovoleno a úbohé matky v svojej nevedomosti krmia svojich miláčkov koláčmi, a inými lahôdkami aby ich uspokojily a posilnily a nevedia, že tým decku nepomáhajú, ale škodia, lebo pravidelnosť a prísnosť vo výžive má veľký vliv na nemocné dieťa. Potom máme byť opatrnými i pri zlepšení sa stavu nemocného. Nedomnievajte si, drahé matky, že pri takýchto polepšeniach už je po nemoci! Naopak, v mnohých prípadoch len teraz počína sa najťažšia doba, lebo nemoc (najmä horúčka)

vyčerpala sily nemocného a oslabila jeho zažívacie ústroje tak, že nezriedka prinútení sme započať iný spôsob výživy podľa stavu nemoce a každé prejedenie mohlo by zapríčiniť opakovanie sa nemoce. Mimo mlieka môžeme dať dieťaťu múčne polievky (ovosnú, ryžovú atď.), ktoré zadržia malého pacienta pri sile.

Čo sa nápoja týka, najlepší a najzdravší nápoj pre nemocného je čistá studená voda. Voda, ktorú dostávame rúrami, alebo o ktorej sa myslí že je nečistá, má sa prevariť a len tak môže byť užitá. Mimo vody dobré služby konajú vodou rozriedené ovocné šťavy, z malín, jahôd potom limonáda, slabý čaj, čaj z lipových listov alebo červeného vína; tie všetky nápoje hodia sa skoro vo všetkých prípadoch nemoce jako ochladzujúce a žížeň tíšiace nápoje.

VÝŽIVA DOSPELÝCH NEMOCNÝCH.

Pri liečení chorôb podali sme krátke predpisy diety, avšak musíme ešte niečo o pokrme prehovoriť. Výživa nemocného musí sa meniť. Nemocný má jesť málo a viacraz denne, lebo zažívacie šťavy môžu menšie množstvo pokrmu lepšie a dokonalejšie prerobiť a tým zažívanie stáva sa lepším. Múčne polievky, do ktorých môžeme zatrepať žltok z vajca, predpisujú sa i dospelým nemocným. Dr. Müller tvrdí, že nasledujúca polievka je veľmi výborná, a že vraj pacienti majú ju radi. Kúpte teľacie nôžky, ktoré očistíte, omyjete, na kúsky rozkrájate a varíte za niekoľko hodín; potom polievku precedíte a necháte vychladnuť. Vyzerá to jako huspenina; z tejto huspeninky dáme pár lyžíc k iným polievkám. Tie polievky odporučujú sa nemocným horúčkou zastihnutým, lebo dovoľujú organismu aby obmedzil spotrebovanie vlastnej bielkoviny; tak samo pri žalúdkových a črevných katároch, ktoré nie sú spojené s horúčkou, je tá polievka odporučaná. (Dr. Müller a Dr. Popper.)

Mlieko, smotana a kakao posilňujú nemocného, ale sa mu skoro zprotivia a po druhé zapríčiňujú zácpu. Staršie, biele pečivo v malom množstve je dovolené, kde je tekutá ztrava nepredpísaná ale každý kúsok má sa dobre požuvať.

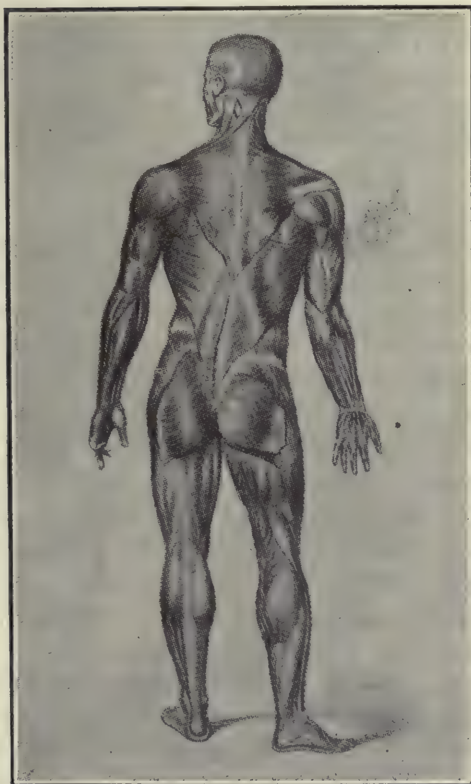
Silná ztrava slabému nemocnému nepomôže, lebo slabý organismus to sniesť nemôže. Pamätajme vždy, že "Jaká ztrava človeka, taká krv; jaká krv, také nervstvo; jaké nervstvo, také zdravie". (Bilz.) Dieta je veľmi dôležitá pri nemociach. Máme dávať nemocnému také jedlá, aby ich žalúdok ľahko ztrávil, lebo taká ztrava, ktorá sa v nemoci telu mimoriadne podáva, živí nemoc a nie telo. Dr. Sturm hovorí, že "pravá výživa je zakladným kameňom, bez ktorého pokus uzdravenia je marný."

(O ďalích pokrmoch viď "Slovenská kuchárka".)

XXVIII. KNIHA.

GYMNASTIKA

(TELOCVIK)



OBRAZ 465.
DOBRE VYVINUTÉ SVALY.

Telocvik robí telo svalovitejším, silnejším, ťažším, jadernejším, mäsitým a chráni človeka proti mnohým chorobám.

GYMNASTIKA — TELOCVIK.

"V zdravom tele, zdravý duch."

Gymnastika znamená toľko jako cvičenie a súvisí so slovom "gymnasium", čo značí pôvodné miesto pre telesné cvičenie. Židia, Číňani, Feníciani atď. už pred tisícami rokov znali silu gymnastiky a liečili ňou svojich chorých. Telocvik nie je nič nového, naopak: je on prastarým a veľmi vynikajúcim prostriedkom jednoduchého prírodného liečenia. V stredoveku zapomnelo sa o gymnastike, o telocviku; až ku koncu 19. stoletia založil Švéd, Henrik Ling v Stockholme "Ústav Liečebnej Gymnastiky", ktorý ústav podnes stojí a v ktorom vyučilo sa tisíce žiakov rozširujúcich dnes gymnastiku po celom svete.

Gymnastickými cvikami môžeme nazvať vlastne každé cvičenie tela nech ono pochodí z prostocvikov alebo z cvikov na náradiach. Hlavne v mladom veku, keď telo sa vyvíja, sú akékoľvek telocviky svalov prospešné ku harmonickému vytváraniu svalstva a ku rozšíreniu hrudi. Kdežto gymnastické cvičenie určené je ku vytváraniu zdravého tela, aby ono udržalo si svoju pružnosť a rozmnožilo ju, — účelom liečebnej gymnastiky je vrátiť chorému telu ztratenú pružnosť. Pri liečebnom telocviku užívajú sa výhradne aktívne (čivné) pohyby a pri tých pohyboch vyžaduje sa námaha vlastných svalov. Liečebný telocvik záleží v podstate zo sústavných prostocvikov, ktoré môžu sa vykonávať doma a slúžia ku všeobecnému sileniu svalstva, menovite ku popraveniu počínajúcich skrívenín pátere, zlého držania tela atď. Silu a istotu cviku podporujeme tyčkami a činkami (Viď obrazy 466 do 471).

Je ovšem veľký počet najrozmanitejších pohybov; odporučuje sa však, keď niekto chce pestovať telocvik doma, aby pohyby prevádzal riadne a aby cvičil jednu časť tela za druhou tak dlho, až spracoval celú svoju úlohu. Neodporučuje sa cvičenie až do veľkého unavenia sa; únava svalov je najlepším dôkazom, že svaly chcejú si odpočinuť. Cviky majú sa vyznamenávať rovnomiernosťou a odpočinkom (oddychom), lepšie je vykonať o niekoľko cvikov menej a previesť ich bezvadne (správne), než vykonať s veľkým chvatom celú úlohu, len aby sme boli čím skôr hotoví.

Jestli máme zahradu alebo dvor pri dome, nezameškajme zaopatriť si zábradlie, hrádzu alebo kruhy; výdavok ten je nie tak veľký a vynahradí ho mnohonásobný prospech, ktorý prinesú cviky na týchto náradiach nám i našej rodine. Také náradie znázornené je na obrazoch 472 do 474.

Cvičenie môžeme prevádzať, jestli nie pod holým nebom, teda aspoň pri otvorených oblokoch asi dve hodiny po jedení.

Pred cvičením zbavíme sa všetkých úzkych, tesných šiat.

Cvičenie prevádzame tak, aby sa ruky, prsia, trup a nohy stále pohybovaly a potom vdýchame povetrie hlboko pri otvorenom obloku 10 alebo 15 ráz. — Ku príkladu: Pozdvihneme ruky hore 10 ráz; ohneme trup napred 5 ráz, na stranu 5 ráz, kolená pritiahneme k životu 10 ráz; vdýchneme hlboko 10 ráz atď.

Každé cvičenie má sa prevádzať najprv 5—10 ráz a neskoršie 20—30 ráz. Slabí a nemocní nesmú ani cvičiť ani predchádzať sa do úplnej únavy.

XLIX. TABUĽKA.



Obr. 466



Obr. 467



Obr. 468



Obr. 469



Obr. 470



Obr. 471

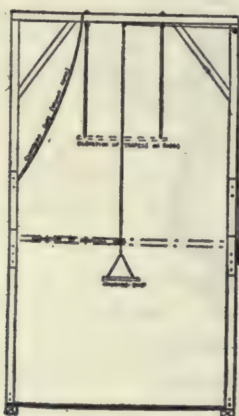
OBRAZY 466 a 467. Cvičenie činkami.

OBRAZY 468 do 471. Cvičenie tyčkami.

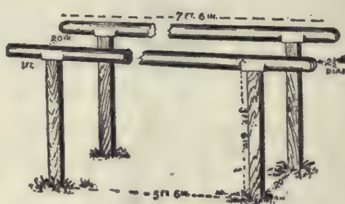
PREČO MÁME CVIČIŤ?

Ústrojný život spočíva na výmene látok jako sme to už na viacerých miestach spomenuli. Pri riadnej výmene látok telesných pohybom človek stáva sa zdravším, silnejším. Keď výmena látok neprevádza sa pravidelným spôsobom, komu krv a životné šťavy v tele sa zastavily, jako sa to obyčajne stáva následkom nedostatočného pohybu, majme na pamäti, aby výmena v celom tele alebo v dotyčných jeho čiastkach opät stala sa pravidelnou a aby sa telesné ústroje k novej činnosti prebudily. To všetko najlepšie telocvik napomáha, lebo ním povzbudzujú sa svaly ku lepšiemu pohybu a k výdatnej činnosti a okrem toho odstraňujú sa zárodky chorôb nedostatočnou výmenou látok zapríčinené. Pri nepohybu zanedbáva sa i hlboké dýchanie; bez hlbokého dýchania nemôžeme mať čistú červenú krv a následkom toho povstávajú zase najrozmanitejšie nemoce. Preto, kto musí následkom svojho povolania (zamestnania) mnoho sedeť alebo pokojne, na jednom mieste stáť, nech nezanedbáva pravidelné cviky telesné, jestli chce byť zdravý. Kto mnoho sedí, jeho svaly nie sú činné a preto trpí na neporiadky zažívacích ústrojov, žalúdka, čriev, ľadvín, pečene a sleziny; z týchto zase povstanú nedokrvnosť, nervosnosť, boľasti hlavy, zádumčivosť, hysteria a iné. V mladom veku nepociťujeme následky nedostatočného pohybu, ale v dospelosti napáda nás celý rad rôznych chorôb jako ku príkladu zlatá žila, záduch, vnútorné nemoce, lámky, nemoce žíl a tepien, nemoce krvi atď.

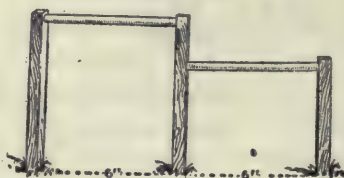
Z toho vidíme, že zdravotný telocvik má veľký význam a poneváč môžeme ho prevádzať všade, v zahrade, v prírode, v izbe, na cestách atď. a to bez pomoci druhej osoby, preto radíme, aby každý staral sa o pravidelný pohyb tela a o cvičenie ústrojov jeho, lebo cviky nielen chránia nás od nemoce, ale napomáhajú aj dosiahnutie ztrateného zdravia.



Obr. 472



Obr. 473



Obr. 474

OBRAZY 472, 473 a 474.

Náradie v zahrade alebo v dvore.

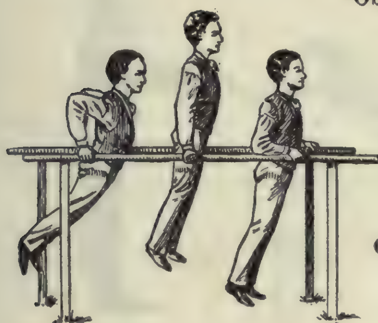
L. TABUĽKA.

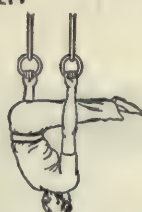

Obr. 475


Obr. 476


Obr. 477


Obr. 478

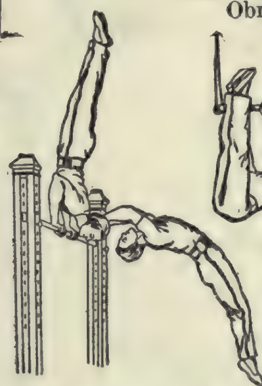

Obr. 479


Obr. 480


Obr. 481

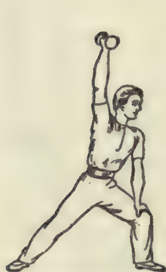

Obr. 482

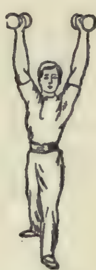

Obr 483


Obr. 484

OBRAZ 475. Cvičenie na rebríku.
OBRAZ 476. Cvičenie na povraze.
OBRAZ 477, 478, 480. Cvičenie na kruhoch.
OBRAZ 479. Cvičenie na bradlách.
OBRAZ 481, 482. Cvičenie na visiacich hrázdach.
OBRAZ 483. Cvičenie na koni.

LI. TABUĽKA.


Obr. 485

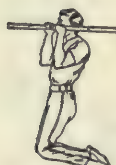

Obr. 486


Obr. 487


Obr. 488

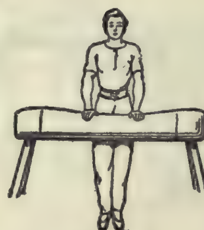

Obr. 489


Obr. 490


Obr. 492


Obr. 493


Obr. 494


Obr. 491

OBRAZY 485 do 488. Cvičenie s činkami.
OBRAZ 489. Posilňujúci telocvik (nemecká methoda).
OBRAZY 490 a 491. Cvičenie na koni.
OBRAZY 492 do 494. Cvičenie na hrázdach.

Tie jednoduché pohyby účinkujú na brušné svaly, podporujú rozširovanie sa hrudného koša a vývoj celého organismu. Venujte ráno i večer asi 5 do 10 minút telocviku a tým predídete mnohým a mnohým chorobám zvlášte zácpe a iným nemociam zažívacích a nervových ústrojov. Telocvikom naberá telo sily a zbavuje sa prílišného tuku.

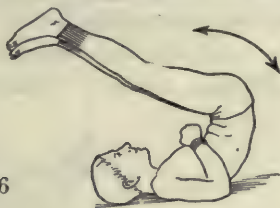
POKYNY PRI TELOCVIKU.

1) Cvičenie musí sa riadiť zodpovedne telesným silám.

2) Telocvik nemajú prevádzať takí, ktorí trpia na zapálenia, na horúčky a ani tehotné ženy. Pre tehotné ženy najlepší telocvik je prechádzka. Tá rada týka sa i trpiacich na pruh.

3) Cviky majú sa diať rázne, riadne, bez chvatu, aby svaly sa dobre napínaly jako to vidíme na obrazoch. Jestli niekto pre dajaké telesné vady nemôže všetky pohyby prevádzať, nech koná len tie, ktoré môže.





OBRAZY 495 a 496.
Cvičenie pomáhajúce proti zácpe, nezáživnosti a iným neporiadkom zažívacích ústrojov.

4) Únava alebo boľasť počas cvičenia upovedomuje nás, že si máme oddýchnuť, odpočinuť. Únava telocvikom zapríčinená musí odpočinkom zmiznuť a po dokončení cvikov nemá zostať žiadna boľasť v svaloch.

5) Najlepšia doba cvičenia je asi pol hodiny pred jedením alebo dve hodiny po jedení. Počas telocviku máme hlboko dýchať. Z počiatku pôjde to ťažko, ale pomaly na všetko navykneme.

6) Telocvik slúži k nášmu prospechu len vtedy, jestli ho nepreháňame to jest jestli zadržíme v cvičení mieru, — ináč zapríčiníme si v našom tele ešte väčšiu únavu a vysilenosť. Pri zväčšenom klopaní srdca a pri zrýchlenom dychu máme si na chviľku odpočinuť a až po takom odpočinku cviky d'alej prevádzať.

7) Náhle vidíme, že sila svalov sa zväčšuje, môžeme prevádzať cviky činkami. Činky sú dve železné alebo drevené rúčkou spojené gule asi 2—10 funtov ťažké. Tými prevádza sa telocvik práve tak, jako holými rukami.

Je veľký počet chorôb, pri ktorých tá jednoduchá a predsa veľmi blaho-

darná liečivá methoda — telocvik — koná znamenité služby, ako ku príkladu:

1) **Choroby ústrojov pohybu,** následky úrazov, svalový rheumatismus, staré vymknutie článkov, chybné držanie tela alebo skrívenie chrbtovej kosti, neliečia sa žiadnym prostriedkom tak bezpečne a rýchle, jako rôznymi cvikami liečivého telocviku.

2) **Choroby dýchacích ústrojov,** vyvolané chorobným vývojom hrudi, katáry, rozedmy a škváry pohrudnice bývajú značne zlepšené po cvičeniach liečivej gymnastiky.

3) **Choroby nervového ústroja.** Liečivý telocvik pôsobí veľmi priaznive pri všetkých ztrnutiach po krvácaní modzgu; pri ztrnutiach hysterických osôb; pri bezsennosti, slabosti nervov, pri krčoch a chronických otravách.

4) **Choroby výmeny látok.** Tlstota, pakostnica, úplavica cukrová žiadnym prostriedkom neliečí sa tak jednoducho a dobre, jako telocvikom, ktorým stupňujeme výmenu látok, takže spáli sa v tele viac tuku, bielkovín a cukru.

5) **Chronické choroby ústrojov brušných,** pokiaľ podkladom ich je chronický katár a prekrvenie veľkých krvných ciev, sú výborným poľom pre snahy liečebného telocviku. Najmä chronická zácpa a celý rad ženských chorôb rozhodne sa zlepší alebo celkom vyhojí, jestli prevádzame cviky správnym spôsobom a dosť dlho.

6) **Choroby srdca a veľkých ciev.** Poneváč krv v telesných orgánoch po gymnastických cvičeniach pravidelnejšie prúdi, je jasno, že sa tým srdcu usporí mnoho práce. Je to podivuhodná vec, jaký blahodarný vliv majú pravidelné, slabé, ale mnohostranné svalové cvičenia najmä na choroby srdca.



OBRAZ 497.

Kolíska v Božskej prírode. Lacná ale dobrá.

XXIX. KNIHA.

MASÁŽ.



OBRAZ 498.
MASÁŽ (NATIERANIE) TELA.

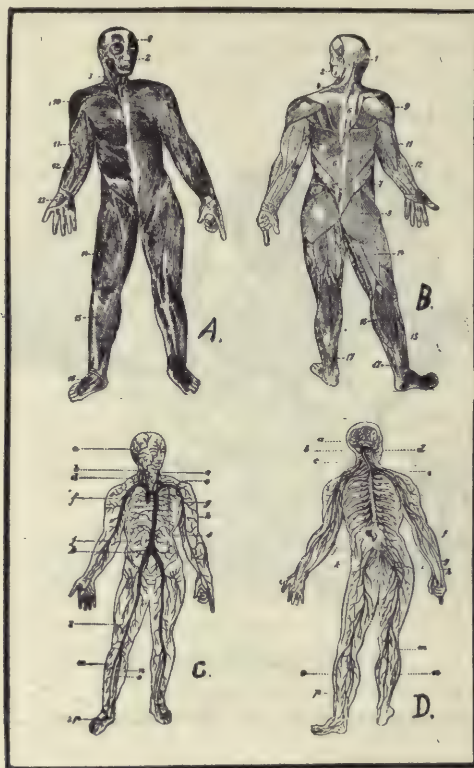
Ten je u mňa veľký pán, kto si zrobí všetko sám.

MASÁŽ.

Masáž je odvetvie liečebného telocviku a znamená miesenie, hladenie, trenie alebo zovňajšie mechanické dráždenie jednotlivých častí tela.

Už Hippokrates, ktorý žil asi tri sto rokov pred Kristom, držal prednášky svojim žiakom o "trení" hovoriac: "Lekár musí sa vyznať v mnohých veciach a menovite musí rozumeť treniu. Trenie môže slabé, príliš chabé články otúžiť a tuhé články uvolniť. Tuhé údy majú sa hladiť jemnou rukou; jemné trenie je prospešné i príjemné. Úd má byť pohybovaný, ale bez násilia a tak, aby pohyb nepôsobil bôľ". Z toho môžeme videť, že jako gymnastika, tak aj masáž sú staré liečebné metody prírodného liečenia. Na prvý pohľad zdá sa masáž byť jednoduchou, nepatrnou, ale účinky masáže sú mnohostranné a keď chceme dobrého účinku dosiahnuť, musíme sa poučiť o umení masáže. Maseur (natierač) musí znať dokonale prietky svalových vláken, tepien a žíl jako tiež cesty nervov, ináč masáž nemá žiadneho účelu. Preto človek, ktorý sa chce posvätiť masáži, musí sa najprv učiť, aby znal ľudské telo a aby v tejto veci nadobudnul si istých vedomostí.

LII. TABUĽKA.



A) svaly tela z predku; B) svaly tela zo zadku; C) krvné cievy (tepny a žily) ľudského tela; D) nervy. — Pri masáži máme mať zreteľ na svaly, cievy a na nervy tela.

LIII. TABUĽKA.



Masáž rôznych častí tela.

1, masáž ramena; 2, masáž nohy; 3, masáž brucha; kruhovité hladenie prstami; 4, hladenie nôh; 5, masáž chrbta; 6, masáž z predu i zo zadu na sosilnenie tela; 7, hladenie ramena; pri tomto natieraní pohybujeme ruky šrobovite od päti hore; 8, klepanie nôh prstami; 9. masáž krku; 10, hladenie brucha; 11, masáž pleca; 12, masáž pri bcľasti a pichaní srdca.

Masáž pozostáva z **hladenia, trenia, hnetenia, valcovania, trasenia a klepania.**

Hladenie je najjednoduchejší spôsob masáže; vzťahuje sa obyčajne na väčšie časti tela a prevádza sa vnútornou plochou ľavej ruky, pri čom pravá ruka drží pevne alebo podporuje časť, ktorú hladíme.

Pri masáži máme mať zreteľ na svaly, cievy a na nervy tela.

Trenie deje sa najlepšie koncami prstov a palcov a vzťahuje sa vždy na malé časti tela; záleží vo veľmi rýchlych, kruhovitých pohyboch, ktoré miernym tlakom nepretržite dráždia kožu a časti ležiace pod kožu a nimi otriasajú.

Hnetenie (miesenie) súhlasí temer s valchovaním; prevádza sa na takých miestach, kde je hojne mäkkých čiastok. Tento spôsob masáže prevádzame najlepšie oboma rukama a záleží v tom, že mäkké čiastky, ktoré chceme massírovať vezmeme medzi palec a prsty, podvihneme trochu hore a za mierneho tlaku zase spustíme, — alebo v tom, že časť ktorú chceme hniesť (obyčajne ruku alebo nohu), chopíme oboma rukama a prehnetieme riadne svalstvo, ležiace medzi prstami, pri čom palce oboch rúk ležia vždy tesno vedľa seba.

Chvenie deje sa najlepšie strojom alebo prstami ruky, ktoré uvedieme v rýchly trasľavý pohyb, vkladáme ich na kožu nemocného, tak že rýchly pohyb prstov vyvoláva tam nepretržité, jemné otrasy.

Klepanie záleží v tom, že maseur obklepáva rozmerne (rhytmický) alebo okrajom malého prsta ruky, alebo koncami druhého, tretieho, štvrtého a piateho prsta oboch rúk niektorú časť tela. Toto klepanie môže byť prevádzané nielen rukou, ale i zvláštnymi prístrojami.

Vedľa týchto všeobecne známych výkonov používaných pri masáži, sú ešte mnohé iné výkony; každý maseur vypracuje si časom svoju vlastnú sústavu.

Jaký účel majú všetky tieto poodráždenia? V čom záleží ich účinok? Či je to v skutku možno, aby opísané pohyby a výkony, ktoré zdajú sa byť hračkou, boly v stave odstrániť ťažké príznaky chorobné, proti ktorým nepomohly ani tie najdrahšie lieky?

Nieto pochybnosti, že je to možné. Je celý rad chorôb, ktoré neustupujú žiadnemu lieku, kdežto masáž prevádzaná dľa pravidiel a prevádzaná za dlhší čas, odstráni ich celkom iste. Ktoré choroby dajú sa najskorej liečiť pomocou masáži, poznáme najlepšie, jestli rozvážime, jakým spôsobom rôzne výkony manipulanta pôsobia na telo nemocného.

V prvom rade je isté, že mechanické dráždenie kože a svalstva, ležiaceho pod kožou, vyvoláva zmenu v krvnom obehu, ktorá rôzni sa dľa spôsobu a dľa sily výkonu. Poneváč ruka maseurová, olejom alebo vaselínom natretá, pracuje vždy smerom k srdcu, čím krvnému prúdu v žilách usnadňuje sa odtok ku pravému srdcu, je tým i prúd krvný v tepnách zrýchľovaný; lebo čím rýchlejšie dostáva sa venósna krv do pravého srdca a ztadiaľto



OBRAZ 499.
Trenie stehna.

Tento spôsob masáže užíva sa zvlášte pri chorobách žien.

LIV. TABUĽKA.



Trenie čela.



Hladenie krku.



Hnetenie krku.



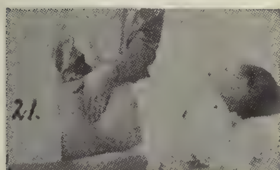
Hnetenie ramena.



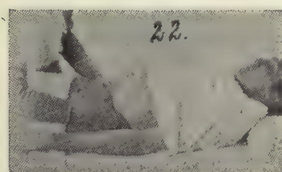
Hnetenie brucha.



Hladenie ženskej prsí.



Massírovanie čriev.



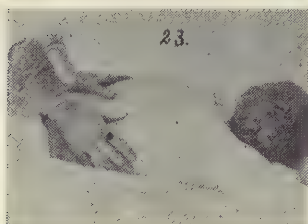
Hnetenie čriev.

do pľúc, tým rýchlejšie dopravuje sa i krv znova okysličená z ľavého srdca tela.

Z toho môžeme súdiť, že masáž pôsobí proti staveniu sa krve v žilách, usnadňujúc a zrýchľujúc odtok krve ku pravému srdcu; po druhé jako koža tak i svaly ležiace pod kožou zásobované sú bohatšou krvou. Čím hojnejšie preteká prúd krvný tkaninu, tým lepšie sa táto vyvíja. Každý sval, ktorý nie je cvičený, zakrneje. V tomto smysle značí masáž riadny a posilňujúci cvik pre svaly. Že však nielen svaly samovoľne posilňované sú masážou, ale že i hladké vlákna, ktoré zastúpené sú hlavne v zažívacom dučaji, možu sa vyvíjať vlivom masáže, o tom svedčí najlepšie fakt, že i tá najtvrdošijnejšia lenivosť čriev — zácpa — často v dosť krátkom čase ustupuje správne prevádzanej masáži.

Poneváč pri každej masáži vyvíja sa teplo a poneváč zvýšený vývoj tepla znamená toľko, jako stupňovanie výmeny látok a stupňované spaľo-

LV. TABUĽKA.



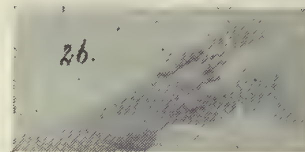
Natieranie chrbta.



Hladenie nohy.



Natieranie nohy.



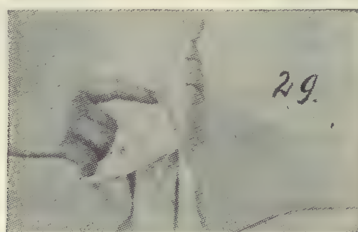
Hladenie nohy.



Hnetenie krku.



Hnetenie ramena.



Trenie a klopanie podošvy.

vanie v tele, môžeme z toho bezpečne súdiť, že masáž stupňuje všeobecný ruch v hospodárstve organismu.

Výborne účinkuje masáž tiež na sústavu nervovú. Masáž zmierni nielen prudké boľasti jako ku príkladu boľasti nervové v tvári, boľasti pri ústrelu alebo kýčľové boľasti (Ischias), ale jemná masáž mierni a tíši tak isto krče, čo môžeme pozorovať pri krčoch žalúdka, lýtka a iných tonických tvaroch krčov.

Pri opisovaní o masáži záležalo mi predovšetkým na tom, aby som vysvetlil ct. čitateľom a čitateľkám podstatu masáže a aby som napísal o



OBRAZ 568.
Natieranie krku, šiji.



OBRAZ 569.
Chvenie a natieranie ramena.

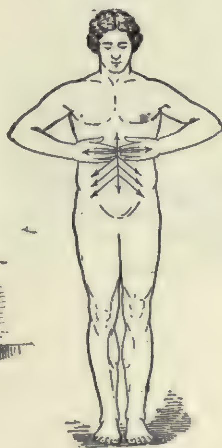
hlavných účinkoch tejto metody liečebnej, ktorú, bohužiaľ, väčšina lekárov príliš málo zná, poneváč nedali si práce, vpracovať sa v podstatu a v úkony prirodzených metod liečivých, medzi ktorými zaujíma masáž miesto veľmi vážne.

Treba je ešte pripomenuť, že masáž všetky choroby nemôže zlepšiť a že pri niektorých chorobách, jako ku príkladu pri horúčke, pri hnisavých procesoch v tele, pri zlých novotvaroch, jako tiež v tehotnosti a pri chybách orgánov obehu krvného treba sa masáže vystríhať.

Aby výkony masáže a pohyby lepšie pochopitelné boly, radím ct. čitateľom študovanie obrazov.



OBRAZ 570.
Klepanie a trenie chrbta.



OBRAZ 571.
Trenie brucha (dobre účinkuje i pri nemociach srdca.)

XXX. KNIHA.

VODOLIEČBA



OBRAZ 572.

Priessnitzová lekárňa.



OBRAZ 573.

Prírodná krčma.

HYDROTHERAPIA.

(Vodoliečba — Liečenie vodou).

"Id' a umyj sa sedemkrát v Jordáne, a uzdravené bude telo tvoje, a čistý budeš".
(Kráľ. 5, 10.).

Nieto pochyby, že medzi všetkými liekami voda je najstarším liekom. Vodoliečba je tak stará, jako ľudskosť; za staršej doby liečilo sa vodou a ľudia boli zdraví. Ale jako všetko na svete, tak i spôsoby liečenia boly od jakživa podrobené móde a čo platilo lekárom našich pradedov za nespornú vetu zkúsenosti na poli liečenia, tomu dnes v "osvietenej" dobe drobnohľadu a pytevného noža sa posmievame. A predsa naši dedovia a pradedovia, naše babky a prababky, aspoň práve tak dlho putovali v tomto plačlivom údolí pri starých metodách liečevých, ako my.

Zásluha, že vodoliečba, od ktorej ľudia upúšťali, prišla zase k vážnosti, náleží zväčša prostému sedliakovi Vincentovi Priessnitzovi, ktorý poznal prospech vlhkých obalov na svojom vlastnom tele, založil v Gräfenbergu vodoliečebný ústav a v ňom vodoliečebnú metodu, ktorú po jeho smrti jeho študenti ďalej prevádzali. Priessnitz bez školného vzdelania nemal ani pochopu o složení ľudského tela a o činnosti jednotlivých orgánov, vysvetľoval si účinky vlastným spôsobom a sám bol skalopevne presvedčený o správnosti svojho liečenia.

Jedného pekného dňa, keď si mladý Priessnitz neďaleko vodného prameňa v tieni hustého kra odpočíval, počul výstrel pušky. Pánovia poľovali v lese na okolí mestečka. Hneď po výstrele videl poraneného jeleňa ku prameňu pokuľhávať. Jeleň si ranu pekne-krásne vylízal a v studenej vode vykúpal i odišiel, ale nezadlho zase sa navrátil a znovu si ranu vykúpal. To trvalo za pár dní a konečne, pravdepodobne jeleň sa vyhojil, viac ráz sa nenavrátil. Okrem tejto náhodnej udalosti pozoroval mladý Priessnitz i domáce zvieratá, ktoré tiež, jestli sa im nejaká náhoda pritrafila, pomocou studenej vody sa rýchle vyliečily. Nuž, pomyslel si mladý sedliak, keď voda môže pomáhať zvieraťom, prečo by nepomáhala i ľuďom. Pri najbližšom poranení oproboval Priessnitz svoje zkúsenosti na svojom vlastnom tele a to s takým úspechom, že konečne počal tento zázračný jednoduchý liečivý živel (vodu) i druhým odporúčať. Netrvalo to dlho, že istá náhodná udalosť prinútila mladíka k ďalšiemu pokračovaniu vo vodoliečbe. V 17. roku svojho života zastihlo ho veľké nešťastie; naložený voz prevrátil sa naňho a polámal mu niekoľko rebár. Freiwaldauský lekár vyslovil sa, že nemoc chlapca je nevyliečiteľná a že bude trpeť do konca života. To veľmi zarmútilo rodičov Priessnitzových, ale malý chlapec ich potešil a hovorieval, že voda ho zaiste vylieči. Počal teda liečbu studenými obkladmi, ktoré už hneď z počiatku blahodárne účinkovaly. Najväčšia bieda bola v tom, že rebrá neboly na mieste, ale i tu si vedel malý Priessnitz odpomôcť a síce tak, že si ľahnul na stoličky zaťal zuby a rôznymi pohybami opravil si rebrá, po čom prikladal si studené obklady ďalej i na rebrá i na chrbát a o niekoľko dní, bez toho, aby sa bola ranová triaška pokázala mohol zase sem a tam chodievať. "Pomaly

podarilo sa mi celú nemoc premôcť a oddialiť", hovoril Priessnitz, "tak, že na druhý rok po pokaličení nepocítil som žiadne boľasti, všetky telesné pohyby mohol som vykonať a okrem toho žiadne pozatýmné následky nepozostaly".

Od toho času dôvera Priessnitzova k vodoliečbe stala sa neohroženou. Pri každom poranení s celou dušou odporúčal vodoliečbu a poneváč liečenie sa vždy blahodárne a šťastlivo skončilo, donieslo sa do chýru nielen v jeho rodnom mestečku, ale i na okolici a to tak rýchle, že už v 19. roku volali ho do Moravy a Čiech, aby tam chorých liečil. Priessnitz užíval obaly, obklady, prudké kúpele, čiastočné kúpele atď., také samé, jaké predpisujú sa ešte podnes a meno jeho bude žiť na veky v jeho jednoduchých obkladoch tak zvaných "Priessnitzových obkladoch". Priessnitz získal si povestné meno, ale i nepriatelia nezaostali. Bol on veľmi prenasledovaný vtehdajšími lekármi,



OBRAZ 574.
Prvá myšlienka (idea) vodoliečby v roku 1811.

ktorí vyhrážali sa mu; žalárom ho strašievali, jeho charakter tupili, ale on pevne pokračoval vo vodoliečbe i na ďalej a hrozby týchto mudrcov si ani nepovšimnul. Zomrel 28. novembra 1851. Pošiel tam, zkadiaľ sa podnes nikto nenavrátil, ale pamäť jeho zostane medzi ľuďmi na veky.

V novej dobe bol to kňaz Šebestian Kneipp, ktorý získal vodoliečbe mnoho nadšených prívržencov. Možno riecť, že len od dôb liečivých výsledkov Worishoffenských zaujala vodoliečba ono dôležité miesto nielen u laikov, ale i u tých lekárov, ktorí putujú v tomto plačlivom údolí s otvorenými očami, ktorí nespoliehajú sa jedine na svoj "samospasiteľný" recept, ale pevnou vôľou hľadajú pre svojich nemocných lieky, také lieky, ktorými by sa dalo nemocným pomôcť nech ony náležia k jakejkoľvek na svete metode.



OBRAZ 575.
Prvý počiatok vodoliečby v roku 1816—1817.
Priessnitz (z Božskej milosti) vodolekár.

KTO BOL KNEIPP?

Poneváč v tejto knihe najdú sa recepty a porady chýrečného farára Kneippa, preto za dobré uznávame podať krátky životopis toho veľkého a šľachetného muža.

Kneipp bol katolíckym kňazom vo Worishofen-u v Bavorsku. Narodil sa z úbohých rodičov a už od malička mal veľkú chuť k štúdiam, ale úbohí rodičia jeho nemali spôsobu posielať mladého Kneippa do školy, preto stal sa tkáčom a náhle dostal vandrovnú knižočku, opustil rodičovský dom a dal sa na cestu.

Pozdejšie rozpoznal sa s kaplánom Merkle-om. Kaplán zbadal veľký talent u úbohého Kneippa a za celé dva roky učil ho s takou horlivosťou, že chlapec bol do gymnasium prijatý. Ale ako to sám Kneipp vypráva, nebola to ľahká práca, lebo po 5 ročnom študovaní, strádaní a namáhaní bol telesne i duševne zlámaný — chorý.

Istý vojenský lekár, ktorý bol veľkým priateľom úbohého ľudu, navštevoval a liečil chudobného študenta zdarma a v poslednom roku jeho štúdií navštívil ho viac, ako sto ráz. Chcel mu pomôcť, ale nemohol. Práve keď si už každý myslel, že mladý Kneipp musí zomreť, dostala sa mu náhodou malá knižočka, ktorá vysvetľovala o liečení vodou. Kneipp si ju prečítal do konca nielen raz, ale viacráz, lebo čítal v nej, tak rečeno neuveriteľné veci. Po hlbšom rozmýšľaní dostal mladý Kneipp novú nádej k životu. Tá malá knižka, ktorú napísal Doktor S. Hahn, stala sa zachránením jeho života. Počal sa liečiť vodou. Liečenie šlo pomaly, ale tak iste, že sa dočista vyliečil a po vyliečení bol vysvätený na kňaza. Pozdejšie počal liečiť i iných zimnou a teplou vodou. Okrem vody užíval on tiež aj zeliny, rastliny, robil a predpisoval čaje, odvary, výťahy a miešaniny.

Medzi jeho pacientami možno bolo videť nielen tých najbohatších ľudí sveta, ale i najbiednejších. Chorí putovali k nemu z ďalekých končín sveta a pozdejšie i lekári chytili sa do študovania jeho liečebnej metody, zdržiavali

sa v jeho kruhu, aby sa poučili o jeho liečení. Kneipp zomrel 1897 roku, ale pamiatka jeho zostane medzi ľud'mi na veky.

Nieto pochyby, že veľká časť jeho výsledkov liečenia spočívala na zvláštnej jeho povahe a na jeho spôsobe obchádzania so svojimi pacientami. Pravda, že väčšina jeho spôsobov liečivých bola prevádzaná už Priessnitzom, ale pri tom všetkom Kneippovi máme d'akovať za to, že liečenie vodou zjednodušil tak, aby i najbiednejší, nemajetní ľudia mohli liečenie sami doma konať.

ÚČEL STUDENEJ VODY.

Kneipp hovorí, že hlavným účelom studenej vody je:

1) rozpúšťať zkazené látky v krvi;
2) vymiešovať ich z krve;
3) zlepšiť a napravovať porušený obeh krve;
4) sosiľovať a otužovať ochablé ústroje tela.



Msgr. Šebestian Kneipp.

Účinky studenej vody na ľudské telo sú veľmi blahodárne, lebo povzbudzujú v celom tele väčšiu činnosť, zväčšujú spotrebu potravy k zahrievaniu prirodzenosti, usnadňujú obeh krve, šíria teplotu pomernou mierou po tele, osviežujú blahodárne nervovú sústavu, napomáhajú vymiešovanie a vyparovanie tela a otužujú proti prievanu, zime a tepla. Veru, voda je najlacnejší liek — kto mu rozumie.

CHOROBY, PRI KTORÝCH NESMIE SA VODOLIEČBA UPOTREBIŤ.

1) Organické choroby srdca;
2) Organické a chronické (dlhotrvajúce—pokročilé) choroby pľúc;

3) Rozrušené nervy, spojené s chorobou modzgu;
4) Zastaralá padúcnica u ľudí od nej zblbelých;
5) Staré choroby chrbtovej kosti;
6) Chronická, pokročilá vodnatieľka;
7) Degenerácia cievstva i buničiny;
8) Soslabnutie celého tela vekom alebo dlhou nemocou.

VODOLIEČBA ODPORÚČA SA V NASLEDUJÚCICH CHOROBÁCH.

1) Vo všetkých chorobách spôsobených zastavením krve, jako ku pr. bolenie hlavy, zubov atď.

2) V náhlych zapálenach na príklad pri ruži, zapálení pľúc, očí, článkov kýčelných (Ischias), zapálení modzgu, záškrtu, v chorobách pokov (osýpky), frízľov, cholery atď.

3) Pri pakostnici a rôznym rheumatismom.

4) Pri ranách, potlčeninách.

5) Pri dlho trápiacich chorobách žalúdka.

6) V nemociach kožných, pri spuchnutí žliaz a syfilisu.

7) Proti zapáleniu pečene, ľadvín a sleziny.

8) V chorobách nervov, ktoré povstaly podráždením modzgu.

9) V chorobách spôsobených užívaním jedovatých liekov jako ku príkladu morfium, opium, živé striebro atď.

Ktokoľvek trpí na niektorú z vyššie udaných chorôb, môže zkúsiť liečenie vodou dľa methody Kneippa.

LIEČENIE VODOU DĽA KNEIPPA.

Liečenie vodou potrebuje 1) liekov, 2) dobré, výživné pokrmy a 3) čistého vzduchu a pohybu.

1) Kneippove liečenie zavrhuje všetky lieky obsahujúce jed, ktoré viac menej hubia prirodzenosť ľudskú, za to však užíva s dobrým úspechom lieky, ktoré poskytuje nám hojne matka príroda v rozličných rastlinách, bylinách, korienkoch atď.

2) Vodoliečba vyžaduje výživnú ztravu, t. j. ztravu obsahujúcu mnoho výživných látok, ktoré prospievajú množstvo krve a táto koluje riadne po tele, o tom hovoríme, že je dobre vyživovaný. Prirodzené liečenie nezavrhuje mäsitú ztravu avšak radí, aby človek požíval i rastlinnú ztravu, lebo prílišné požívanie mäsa tvorí nečistú a palčivú krv. Vôbec, kto sa chce dožiť dlhého veku, nech dáva prednosť rastlinnej ztrave pred mäsitou. Ku mäsitej ztrave prislúcha: mäso, mlieko, ryby, syr, tvaroh, sadlo, maslo a vajcia. Rastlinná ztrava zahrňuje v sebe lúšteniny (fazuľu, šošovicu, hrach), ďalej pšenicu, žito, jačmeň, ovos, kukuricu, proso, pohánku (tatárku), zemiaky, ovocie a zeleninu. Múčne pokrmy vyživujú telo len vtedy, keď najsilnejšie ich látky otruby zostanú v múke. Výživnosť zemiakov potvrdil slávny lučebník Liebig. Ovocie (surové, varené i sušené) poskytuje najlepší pokrm. Zeleniny samé nehodia sa jako pokrm, ale skorej za účasť k mäsitým a múčnym jedlám. Prírodzené liečenie varuje nás, aby sme ich ani nekorenili,

ani nekvasili, lebo to rozpaľuje a dráždi telo; ocot je nepriateľom krve a mnoho soli rozžiera vnútorné ústroje.

3) Človek prijíma do seba kyslík, dusík, uhlík a vodné pary; zo všetkých týchto látok kyslík je najpotrebnejší k životu. Kde je teda vzduch presýtený kyslíkom, menujeme ho čistým a kto ho vdýcha, môže rátať na dobré zdravie. Čistý a zdravý vzduch tvorí lepšiu krv a lepšie šťavy. Ale liečenie vodou nezastaví sa pri vdychovaní čistého vzduchu, ale odporúča rozumné cvičenie pľúc vonku pod šírym nebom, potom častý pohyb doma (domáci telocvik); cvičenie pľúc konáme najlepšie v smrekovom lese. Pohybom (domácim telocvikom) zahrejeme i osušíme telo po ktorejkoľvek applikácii studenej, najmä keď následkom studeného počasia nemôžeme vyjsť z domu.

OTUŽOVANIE TELA.

Voda, jako liečebný prostriedok je nie snáď len pre nemocných, ale i pre zdravých, ktorí nezriedka domnievajú sa, že tešia sa dobrému zdraviu a preto netreba im otužovať telo, v čom sa však veľmi mýlia. Zdraví majú usilovne pečovať o zachovaní a rozmnožení telesných síl; ktorí sa o to nestarajú, môžu byť istí, že trest ich neminie. Silu a dobré zdravie zachovajú si len vtedy, keď si telo túžia tak, aby mohlo snášať jako krutú zimu tak i trapné teplo, prievany atď. Otúženie zdravia je výsledkom svedomitej pečlivosti tela a kože.

Vzduch a voda, ktoré slavný Hufeland menuje **strážnymi duchami človečenstva,** poskytujú nám neoceniteľné prostriedky k utúženiu tela; mimo toho voda nedopustí tak snadno, aby choroba dostala sa do ľudského organismu.

OTUŽOVANIE MALIČKÝCH DETÍ.

Vezmime rano dieťa z teplej postele, ponoríme ho až po plecia do vody 70 stupňov Fahr. teplej, vytiahneme ho z vody, zabalíme šatkou bez utrenia, uložíme do postele a ho poriadne prikryjeme. Väčšie deti miesto ponorenia omyjeme z rana vodou 60—65 stupňov Fahr. a uložíme ich zase do postele, aby sa zahrialy, alebo oblečieme ich rýchle a necháme ich pohybovať sa, kým telo neoschne a nezahreje sa. Izba, kde to konáme, musí mať najmenej 65—70 stupňov Fahrenheita.

OTUŽOVANIE DOSPELÝCH.

Namočíme ručník alebo handru do studenej vody a omyjeme si telo buď večer pred spaním (ale len tak, keď telo má dostatočnú teplotu) alebo rano. Hlavná vec je, aby toto všetko končilo sa tak rýchle, aby celé umývanie skončilo sa skorej než za minútu. Omývanie nikdy nemá sa diať v studenej miestnosti.

Kto sa kúpa v teplom kúpeli vo vani (kúpeľ má trvať asi za 5 minút), nech nezameškká po kúpaní omyť telo studenou vodou, tým otužuje si telo proti soslabnutiu. Po kúpaní treba sa pohybovať dokiaľ príjemná teplota nerozhostí sa po tele.

ČOHO SA MÁME VAROVAŤ PRI LIEČENÍ VODOU?

Varujme sa všetkého preháňania. Prílišné užívanie studenej vody zmenšuje prirodzenú teplotu a otvára hubiteľovi ľudského tela — zime. Pamätajme, že čím slabšie je telo, tým miernejšie treba naň z počiatku účinkovať studenou vodou. Pri polievaní, polievame telo nemocného dotiaľ, dokiaľ koža nezačerveneje a prirodzenosť nepocíti príjemnej teploty, čo sa stane skorej studenou vodou než teplejšou. Kto chce užívať omývanie, ovinky, polievanie, tomu pripomíname, že smie to len vtedy robiť, keď telo je náležite teplé; aby potom mokré, nesotreté telo rýchle sa zahrialo, treba sa po každom polievaní, omývaní atď., dobre pohybovať alebo si do postele ľahnuť, aby sa telo zahrialo. Ženy a dievky počas mesačného čistenia nesmejú okrem horného polievania iných applikácií užívať.

CHODENIE BOSÝMI NOHAMI.

Kneipp hovorieval, že jako dym tiahne hore, nezriedka i krv valí sa viac do hornej časti tela i hlavy, než do nôh, ktoré chladnú, náhle nedostáva sa im výživnej zahrievacej šťavy životnej. A tu chodenie bosými nohami svádza rôzne boľasti vyviňujúcou teplotou s hora dolu. Avšak komu sa nohy veľmi potia, tomu liečenie vodou prikazuje, aby dlho nechodil boso. Obuv a punčochy, ktoré si človek po bosom chodení obuje, majú byť suché. Hneď po obutí treba sa ešte za chvíľku rýchle pohybovať a na žiadon pád neslobodno si sadnuť alebo stáť.

Boso — chodenie rozoznávame:

1) Chodenie po trávniku rosou alebo dážďom pokropenom. Táto prechádzka má trvať štvrť do trištvrte hodiny.

2) Chodenie po mokrých kameňoch alebo po poliatej, cementom vyloženej podlahe zvlášte v zime. Pre nemocných má trvať 10—15 sekúnd a zdravým neškodí takáto prechádzka jestli trvá 10—15 minút.

3) Chodenie po snahu. Trvá asi tri minúty a odporúča sa len vtedy, keď je počasie pekné, keď mrazivý víchor neduje, poneváč tento škodí nohám. Táto procedúra odporúča sa len dobre otúženým ľuďom.

4) Chodenie v studenej vode, dá sa previesť alebo vonku v tekutej vode alebo doma vo vani; tu si ponoríme nohy až po lýtka do vody a brodíme v nej 1—5 minút.

SANDÁLY.

Naša moderná obuv je nezdravá, neprirodzená a je príčinou mnohých chorôb nôh. Mnohí si myslia, že keď majú dobrú obuv a teplé punčochy, že tým budú mať teplé nohy, ale sa veľmi mýlia, lebo to sa môže stať len otužovaním nôh totiž svádzaním tepla (krve) do nôh. Poneváč dnešný človek nemôže behať boso, zvlášte v mestách, preto priatelia prírodného liečenia zhotovili sandály, v ktorých nohy môžu sa vyparovať a celkom nespôsobia tlak; sú ohyblivé a zodpovedajú všetkých životasprávnym požiadavkám. Môže ich nosiť každá dáma, každý pán, starý i mladý bez toho, aby im hanbu spôsobily. Doma môžu sa nosiť i bez punčoch.

Obrazy ukazujú rozličné vzorky sandálov, ktoré možno dostať v Ame-


Obr. 576


Obr. 577


Obr. 578


Obr. 579


Obr. 580


Obr. 581

rike u Dra. Lusta. Dr. Lust bol žiakom Kneippa a má na sklade rôzne lieky a knihy písané kňazom Kneippom.

ÚČINKY TEPLEJ VODY.

Teplá voda privádza telu teplo a tým obľahčuje výmenu látok; upokojuje nervové ústroje; mení rozdelenie krve v tele tým, že tiahne krv z vnútorných ústrojov ku koži, ktorej cievy rozširuje; dráždi činnosť jak vnútorných veľkých žliaz zažívacích, tak i žliaz potných a množí tým nielen vylučovanie vody z tela, ale pôsobí i tak, že kus činnosti ľadvín vykonáva koža a rozširujúc potné pôry, podporuje vyparovanie škodlivých zbytkov.

KÚPELE.

Kúpele môžu byť celé, polovičné a čiastočné; tie zase môžu byť teplé alebo studené.

CELÉ KÚPELE TEPLÉ.

Pri úplnom kúpeli celé telo ponorí sa do vody až po krk nech je voda studená alebo teplá; trvá asi 2—3 minúty u takých nemocných, ktorí majú horúčku a náhle vyjdú, alebo sú vynesení z kúpeľa hneď majú sa osušiť trením uteráka, aby znovuoteplenie povrchu tela sa zrýchlilo. Teplý kúpeľ odporúča sa vtedy, keď nastane nedostatok prirodzeného tepla a preto treba prirodzenosť podporovať teplom, poneváč v nemociach, jako ku príkladu pa-

kostnica, musia sa najprv zatvrdliny rozpustiť a až tak môžeme na ne účinkovať studenou vodou. Pri článkovom rheumatisme účinkuje celý teplý kúpeľ výborne.

CELÉ KÚPELE STUDENÉ.

Studený kúpeľ účinkuje najlepšie zo všetkých kúpeľov. Nemocný vstúpi zvoľna do vody a v nej celé telo až po krk ponorí. Trvá 1 alebo 2 minúty. Po kúpeli treba sa hneď obliecť. Kneipp radí, aby po takejto kúpačke nikto sa netrel, neutieral, telo neosušoval, ale aby si šaty obliekol na mokré telo, zvlášte košeľu tak rýchle, jak len možné. Hlavný dôvod tohto ustanovenia záleží v tom, že človek sa rýchlejšie zahreje a nabýva väčšej teploty, jako keď sa otre a osuší. Stáva sa, že ľudia, ktorí sa v takomto kúpeli ráno alebo okolo poludnia kúpali, majú k večeru trochu ťažké, drevené nohy, hovoria, že sú ich nohy ťažké jako cent olova a myslia, že pochádza to od kúpele. Príznaky tieto vyskytujú sa obyčajne, keď sa človek po kúpaní síce zahrial, ale málo sa pohyboval. Takí majú namočiť kus plátna vo vode, dobre vykrútiť a obviazať si ho okolo nôh keď idú do postele.

VLAŽNÝ CELÝ KÚPEĽ.

Tento kúpeľ mierni podráždenie nervov, tíši boľasti a uspokojuje nervový systém. Trvá 5 do 10 minút. Predpisuje sa pri chorobách rheumatismu, neuralgii, bezsennosti, atď. Vo všetkých prípadoch má sa telo omyť hneď po kúpaní studenou vodou a po oblečení tela pohybovať sa, aby sa telo dobre zahrialo.

POLOVIČNÉ KÚPELE.

Polovičné kúpele idú až po prsia a trvajú od 5 do 10 minút v teplej vode a od 1 do 2 minút v studenej. Nemocný posadí sa vo vani a pomocník polieva mu chrbát, prsia, ramená a hlavu, shora dolu, vodou. Nemocný sám sa riadne trie (v prípade veľkej slabosti má to činiť pomocník). Asi po troch minutách polejeme brucho a dolné okončiny a riadne ich natierame. Prv než opustí nemocný kúpeľ, polejeme ho studenou vodou a uložíme ho rýchle do postele. Účinky studeného kúpeľa polovičného sú veľmi značné. Posiľujú vôbec telo, roznášajú všade teplotu, pôsobia na obeh krve a napomáhajú najviac k rýchlemu a všeobecnému zotaveniu sa, keď choroba bola z tela vypudená. Kneipp píše, že dľa niektorých spisovateľov kúpele polovičné predpisovaly sa na 8 až do 15 minút, ba ešte i ďalej; dľa jeho (Kneippovej) zkúsenosti najkratší kúpeľ je najlepší. "Je rozhodne o mnoho lepšie vziať dva krátke kúpele, než jeden dlhý", hovorí Kneipp. "Prirodzená teplota ošetrí sa krátkymi kúpeľami; účinok je väčší a ráznejší; nemocní radi sa podrobujú takémuto kúpaniu; teplota rozlieva sa po krátkom kúpeli o mnoho rýchlejšie. Jako pred kúpaním, tak aj po kúpaní telo musí byť teplé; po kúpaní majú sa konať pohyby, aby normálna, prirodzená teplota sa dostavila. Polovičný kúpeľ je nielen pre nemocných, ale i pre zdravých veľmi dôležitý; kto si chce zdravie zachovať nech nezapomne o polovičných kúpeľoch. Polovičný kúpeľ chráni nás od mnohých nemocí, zvlášte, keď podbrušie ocha-

buje, lenivie a k nečinnosti sa kloní. Mnohí ľudia trpia na zapálenie (katár) mechúra. Som presvedčený, že by sa tieto nemoce tak často nevyskytovaly, keby sa ľudia riadne otužovali; a ako s katárom mechúra, tak je to i s inými nemociami. Nikto však nech sa nedomnieva, že polovičné kúpele majú sa často brať. I tu platí zásada: všetkého mnoho škodí". (Kneipp).

ČIASTOČNÉ KÚPELE.

Pod čiastočnými kúpeľami rozumieme kúpele vzťahujúce sa jedine na určitú časť tela, ktorá však nemusí byť nemocná; tak ku príkladu pri kúpaní nôh nechceme vždy účinkovať len na nohu samú, ale často zamýšľame tým odtiahnuť krv z inej časti.



OBRAZ 582.
Celý kúpeľ.



OBRAZ 583.
Polovičný kúpeľ.



OBRAZ 584.
Sedaci kúpeľ.



OBRAZ 585.
Očný kúpeľ.

SEDIACE KÚPELE.

Sediace kúpele sú tak zariadené, že človek len zadok a pohlavné čiastky s dolnou časťou brucha má vo vode, nohy a ostatné telo je na suchu. Kúpeľ sediaci pripravíme si najlepšie vo zvlášte k tomu shotovenej sediacej vani. Sediace kúpele (studené) potrebujú sa proti pohlavným chorobám, proti boľastnému mesačnému čisteniu, proti zlatej žile atď. Mnohé ženy užívajú sediace kúpele po celé mesiace a predsa ich choroby sa ešte viacej horšia. Takýmto ženám hovoríme, že príčina toho je tá, že sa kúpaly v teplej alebo v horúcej vode. Poneváč sediace kúpele majú značný vliv na obeh krve a na brušné nervy a poneváč najčastejšie užíva sa ich pri pohlavných chorobách žien, podotýkame, že teplé kúpele sediace trvajúce 15—30 minút neobčer-

stvujú, ale ukonajú. Preto teplé kúpele užívajú sa len vtedy, jestli chceme boľasť upokojiť alebo krč zmierniť. (Viď obraz 584.)

Ináč je to so studenými sediacimi kúpeľami. Studené sediace kúpele silia, otužujú a zväčšujú vylučovanie vo veľkých žľazách zažívacích, zrýchľujú činnosť a pohyb čreva a tým zažívanie; riadia stolicu, dráždia brušné nervy a napomáhajú spánok. Studené kúpele majú trvať 1—3 minúty.

Teplé kúpele sediace proti boľastnému mesačnému čisteniu, kolike a iným boľastiam, majú byť predlžené až na 20 minút. Po kúpeli treba sa rýchle poutierať.

OČNÝ KÚPEĽ.

Oko je najvznešenejším ústrojom nášho tela. Jestli sa spýtaš slepca, zraku zbaveného, čo by za to dal, keď by aspoň na nejaký čas videl, odpovie ti, že všetko na svete by dal, keby sa mu ešte raz zrak navrátil. Preto mali by sme sa starať zavčasu o pečlivosť očí. Veľmi škodia očiam práce pri vyšívaní, čítanie a písanie pri zlom svetle, práca pri nedostatočnom osvetlení, pijatika, veľká horúčosť alebo veľká zima atď. Akonáhle badáme slábnutie zraku a predmet, ktorý videť chceme musíme ďalšie držať na očiach, aby sme ho videli, máme sa hneď starať o dobré okuliare (Viď "Okuliare"). Pohyb a výhľad na nejaký zelený predmet zvlášte v prírode sú veľmi dobrými prostriedkami k udržaniu zdravia a očí. (Viď obraz 585.)

KÚPANIE RÚK.

Ruku istého duchovného uštipnul akýsi jedovatý hmyz. Rana začala boleť a páliť; ruka silne opuchla a duchovný obával sa, že nastane otrava krve. Duchovný pripravil si kúpeľ, do ktorého dal listky zo senny; kúpeľ trval za pol hodiny. Po krátkej prestávke užil takého samého kúpeľa znova na hodinu. Boľasti sa hneď uľavily i bolo videť, jak nahromadená jedovatina sa rozptýlila. V takých a tým podobných prípadoch radí sa horúci sennový kúpeľ (Kneipp). Pri mrtvici ruky treba ruku až po rameno na hodinu do horúcej vody namočiť. Pri pakostnici alebo hostci v ruke má sa ruka najprv do teplej a potom do studenej vody namočiť. Jatrivé vredy, rany atď. dajú sa tiež kúpaním v odvare zo senných mrv v spojení so studenými kúpeľami a obvinkami zahojiť. Pri opuchnutí rúk následkom rheumatismu, odporúča sa miesto kúpeľa polievanie rúk. Máme si zapamätať i tu, že po teplých kúpeľoch majú nasledovať zimné kúpele.

KÚPEĽ NA UNAVENÉ NERVY.

Kúp si v lekárni: Káfrovej tinktúry (Tincture of Camphor) 2 unce, Benzoinovej tinktúry (Tincture of Benzoin) 1 unciu a Alkoholu (Rectified Spirits) 4 uncie.

Smiešaj. Z tej miešaniny dáva sa do vody ku kúpaniu toľko, aby bola voda ako mlieko. Taký kúpeľ môže trvať 15 minút, neustále omývajúc tvár, krk a ramená. Voda má byť vlažná alebo len málo teplá.

Namiesto mydla môžeme upotrebiť v kúpeľoch pšeničné otruby a fialkový koreň. Na funt otrúb dáva sa 2 uncie fialkového koreňa (Orris Root)

čo sa dobre smieša. Tou miešaninou naplníme odpoly miešok z riedkeho plátna (cheese-cloth) priemer mieška 6 palcov. Mešec sa sošije a môže sa užívať miesto mydla. Zjemní pleť a je príjemný ku mytiu. Takým spôsobom môžeme si pripraviť rozličné bylinné kúpele, ktoré veľmi blahodárne účinkujú na ľudské telo.

KÚPANIE NÔH.

Dedinskí ľudia v lete po vykonanej dennej práci usadnuli si na lavičku pred domom, kde odpočívali a kúpali si nohy v studenej vode; oni hovorievali, že pohlťuje únavu a že po takomto vykúpaní nôh cítia sa skoro tak dobre, jako keď ráno vstávajú z postele. Ďalej vypravovali, že kúpeľ na nohy odníma horúčku. Mužskí kúpali si nohy kdekoľvek sa im príležitosť naskytla. V zime do kúpeľa na nohy pridávali dreveného popolu a hrsť soli. Teplomeru nemali; merali si teplotu rukou. Horúcej vody sa báli.

Účinky studeného kúpania nôh sú tieto: Studený kúpeľ účinkuje zpočiatku chladno na nohy, ktoré však pomaly sa zahrejú, lebo krv svedená je od vrchu do nôh. Preto odporučuje sa kúpeľ v takých prípadoch, kde krv valí sa príliš do hlavy a pôsobí strašné boľasti hlavy. Kúpanie nôh v studenej vode účinkuje i na obeh krve. Po kúpaní nohy sa zahrejú a to je na prospech celému telu, zvlášte hlave, prsiam a podbrušiu. V chorobách pečene mechúra atď., ktoré vznikajú veľmi často v podbruší, kúpeľ ťahá krv dolu a silí podbrušie i nohy. Tak samo pomáha kúpeľ i pri zadržaní moču, ale má trvať len za krátky čas a po vykúpaní nôh, má sa chodiť, aby sa nohy dobre zahrialy.

Teplý kúpeľ na nohy účinkuje tak isto jako studený. Užíva sa zvlášte v pokročilom veku. Starí ľudia vymočia si nohy, čo trvá 14 minút a po takomto vymočení nôh spia veľmi dobre. Do teplej vody, v ktorej chceme si nohy vykúpať, môžeme pridať trochu dreveného popola, senných mrv a trochu soli, atď. Z ovsenej slamy a sennových mrv upravené kúpele na nohy užívajú sa často pri pakostnici, silnom prechladnutí, potení nôh, zadržaní moču, chorobách kostí a pri rôznych vredoch.

Na chudokrvnosť trpiacim a tehotným ženám neradíme ani teplé ani studené kúpele, lebo mohlo by nastať krvácanie a zapríčiniť potratenie plodu alebo predčasný pôrod. (Kneipp.)

OMÝVANIE.

Omývanie tela je veľmi činným odvetvím vodoliečby a delí sa na úplné horné a dolné omývanie.

Pod **úplným omývaním** rozumieme omývanie celého tela shora dolu, alebo zo spodku nahor tak, že nezostane na ňom suchého miesta.

Horné omývanie vykonáme tak, že omyjeme horné telo po kýčle okrem vlasov; vlasy potrebujú času, aby sa osušily a preto ich neomývame a tým predídeme katáru atď.

Dolné omývanie deje sa od prstov nôh až nad kyčle.

Každé omývanie môže sa previesť špondiou alebo ručníkom a má sa diať rýchle tak, aby netrvalo ďalej než jednu minútu; omývanie prevádzame sami alebo pomocou druhej osoby.

Pri takomto rýchlom omývaní nesmie sa telo "frotýrovať" (treť) lebo ide tu o to, aby celé telo bolo mokré a voda vnikla do pôrov. Ručník alebo špondia má byť mokrá, avšak nie tak mokrá, aby z nej voda kvapkala. Náhle je celé telo omyté, máme sa hneď obliecť a ľahnuť si do postele. Keď by sme to učiniť nemohli, musíme sa bystro hýbať, chodiť po izbe, aby sa úplná teplota navrátila. Kneipp neodporúča osušovanie tela po omytí; hovorí, že voda vniklá do pôrov rýchle sa zahreje a poneváč kožná teplota tým rýchlejšie sa vyvinie, vyparí sa i voda na tele veľmi rýchle, šaty zachytia teplé výpary tela a tým vyvinie sa veľmi príjemná teplota. Ďalej hovorí Kneipp, že voda a omývanie bez osušenia tela neškodí, toho dôkazom sú lesné i domáce zvieratá; prší na ne a predsa sa neotierajú a "kto ich omyl zase ich vysuší" (staré príslovie) a ľudia i zvieratá sú pri tom celkom zdraví.

Pri omývaní rúk, nôh, prsí, hlavy atď., deje sa tak isto, len pri omývaní hlavy máme hlavu i vlasy dobre osušiť, ináč by sme si mohly zapríčiniť bôľ hlavy, rheumatismus a iné neporiadky.

Omývanie a trenie odporúča sa zvlášte pri katároch následkom stavenia sa krve, — pri počínajúcich sa suchotinách, pri stučnení srdca a pri všetkých horúčkových chorobách, kde sa kúpele nemôžu potrebovať. Omývanie je nielen zahrievacím, ale i vylučujúcim — vymiešujúcim — prostriedkom.

"Studená voda dodáva aj sily. Jestli sa ruky a nohy pri dennej práci vysilily, treba ich vstrčiť na 2—4 minúty do studenej vody, potom únava pominie, ruky a nohy posilia sa výborne. Z toho nasleduje, že keď jednoduché omývanie tak dobre účinkuje, vtedy opätovaným omývaním možno i nemoce liečiť, pomaly i hlbšie nahromadené látky rozpustiť a vymiešať.

Kto omýva si denne riadne tvár, bude ju mať čistú; kto však tvár nemyje, bude ju mať špinavú. V tvári vidíme najskorej známky nečistoty, lebo sa do nej usadí prachu, špiny a inej nečistoty; tvár si ľudia omývajú lebo sa boja aby ich súsedia neohovárali. Avšak čo sa týka ostatného tela, jedinkým čistiteľom jeho je oblek, ktorý "omýva" jakosi špinu s tela alebo lepšie rečeno sotre ju. (Kneipp.) Telo treba omývať aspoň tri-štyri razy na týždeň. Vody má každý, vezme to len chvíľočku a pri dobrej vôli pôjde to. Takým omývaním očistíme nielen telo, ale i dušu, lebo len v zdravom tele môže byť zdravý duch a telo nie je zdravé keď je nečisté. Každodenné omývanie celého tela sa neodporučuje, lebo by telo tomu privyklo. 1—3 ráz na týždeň postačí; ale v nemoci omývame pacienta každý deň až sa vylieči a potom každý tretí deň.

POLIEVANIE.

Polievanie (zavedené Kneippom) deje sa jednoduchým spôsobom pomocou konvice, z ktorej sňalo sa kropidlo. Kneipp rozoznával polievanie podľa časti tela a síce polievanie horné, poneváč dotýka sa hornej časti tela; polievanie hlavy, pretože užíva sa ho na hlave; polievanie kolien, kýčle, zadku, rúk a polievanie úplné. Predpisoval takéto polievanie tela takým, ktorí cítili sa byť teplými a radil, aby hneď po polievaní postarali sa o znovu ohriatie tela (pohybom). Užíval polievanie len studenou alebo chladnou vodou, zvlášte pri chronických chorobách zažívacieho ústroja a pri chorobách výmeny látok. Obrazy znázorňujú rozličné polievanie dľa Kneippa.

LVII. TABUĽKA.



TBRAZ 587.
Polievanie hlavy.



TBRAZ 588.
Polievanie tvári.



OBRAZ 589.
Polievanie uší a krku.



OBRAZ 590.
Polievanie prs.

POLIEVANIE HLAVY.

Polievanie hlavy prevádza sa s pravej alebo s ľavej strany alebo za uchom a ztadiaľto postupuje sa až do prostred hlavy. Jedna konva postačí. Ako zomdlená ruka studenou vodou omytá nadobudne sily tak i polievanie hlavy odníma slabosť a silí hlavu. Ale polievanie nesmie sa často konať a pri polievaní nemajú sa iné časti polievať. (Viď obraz 587.)

POLIEVANIE TVÁRI.

Polievanie tvári záleží v tom, že polieva sa tvár práve tak jako polievame hlavu. Užíva sa pri vredoch, vlku (lupusu) a iných vyrážkach v tvári. Hlava má sa držať tak, aby len tvár bola polievaná a nie celé telo. (Viď obraz 588.)

POLIEVANIE OKOLO UŠÍ.

U ľudí, ktorí už dobre nepočuli, užíval Kneipp polievanie uší. Pacient naklonil hlavu, ako pri hornom polievaní a dal si poliať konvicou vody najprv

jednu a potom druhú stranu hlavy okolo ucha. Do ucha voda sa neleje. Pri polievaní uší, jestli pacient nemá primnoho vlasov, polieva sa i hlava. Po polievaní hlava má sa dobre osušiť, aby vlasy a hlava oschly. Účinok polievania okolo uší vzťahuje sa nielen na sluch ale i na všetky časti hlavy. (Viď obraz 589.)

POLIEVANIE PRS.

Polievanie prs spojené je s horným polievaním. (Viď obraz 590.) Polievanie prs silí, rozpúšťa a vymiešuje šliam z prs. Avšak srdce musí byť pri polievaní prs v poriadku, to jest má sa vyzkúmať, či pacient netrpí na nejakú chybu srdca. K tomuto polievaniu užíva sa 1 až do 3 konvíc studenej vody.

POLIEVANIE RÚK.

Polievanie rúk záleží v tom, že sa celá ruka poleje od prstov nahor; keď prídeme s polievaním k ramenu, zastavíme ho na chvíľku. Polievanie rúk predpisoval Kneipp pri mrtvici, pri rheumatických boľasťach atď. Toto polievanie účinkuje pri krčoch (ako ku príkladu pri pisárskych krčoch) veľmi znamenite. Ako polievaním kolien sosilíme nohy, tak i polievaním rúk posilíme ruky keď ich s času na čas studenou vodou polievame. (Viď obraz 595.)

POLIEVANIE HORNÉ.

Pri hornom polievaní má sa uvážiť, ktorú časť tela chceme polievať. Sú to: srdce, pľúca a priedušnice. Ďalej má sa uvážiť, či polievanie má byť slabé alebo silnejšie. Kto ku príkladu trpí na ťažké pľúcne choroby, takému horné polievanie nie je dobré. Za to však môže si denne ráno i večer horné telo studenou vodou omyť; aby sa účinok omývania zväčšil, môže sa pridať do vody trochu vinného octa. To isté radí sa i takému pacientovi, ktorý trpí na srdečné nemoce. Slabé polievanie horného tela je nie o mnoho silnejšie než omývanie celého tela. Poneváč horné polievanie týka sa veškerých vnútorných častí prs, je dôležité, aby polievanie toto prevádzalo sa správne. Ku slabšiemu polievaniu berie sa jedna konvica a ku silnejšiemu dve konvice studenej vody. Pred polievaním máme sa presvedčiť, či horné telo má úplnú teplotu. Po polievaní natiahne si pacient na telo košeľu bez utierania tela. Potom majú sa vlasy a krk poutierať — osušiť a konečne radí sa pohyb, až telo nabudne úplnej teploty. (Obraz 591.)

POLIEVANIE STEHIEN A KÝČLE.

Ako polievanie horné účinkuje na horné časti tela, tak účinkuje polievanie kýčle na dolnú časť tela. Polievanie kolien účinkuje zvlášte na ľadvienky, pečeňu a mechúr a polievanie kýčle napravuje obeh krve, zlatú žilu atď. Pri polievaní kýčle vezmeme konvicu vody, počneme polievať dolu na nohe na zadnej strane a postupujeme od spodku nahor až ku kolenám, potom po kýčli nahor až do polovice k zadku. Ku polievaniu kýčle potreboval Kneipp od 1 až do 12 konvíc vody, čo záleží od sily pacienta. Kneipp hovorieval: "Jestli chcete celé telo posiliť a zkazeninu z neho vyhnať, 5—6 konvíc vody je pravdivá rozkoš pre telo. Proti tlstote potrebujem 5—6 kon-

LVIII. TABUĽKA.


OBRAZ 591.
Horné polievanie.


OBRAZ 592.
Polievanie kýčle.


OBRAZ 593.
Polievanie kolien.


OBRAZ 594.
Polievanie chrbtovej kosti.

víc studenej vody a tým "vymažem hypothéku z tela." Polievanie kýčle silí, rozpúšťa, vymiešuje a pôsobí na ľadvienky. To poznáme najlepšie na moči, ktorý sa rýchle zkalí, jestli nie sú ľadvienky v dobrom poriadku. Polievanie kýčle účinkuje i na mechúr pri ťažkom močení a na pečeňu, slovom na všetky žľazy podbrušné. (Viď obraz 592—593.)

POLIEVANIE KOLIEN.

Toto polievanie počína sa od palca nohy, postupuje po nohe až na koleno. U slabých ľudí jedna konvica studenej vody postačí, neskoršie užijú sa 2—3 konvice. Kto má studené nohy nech si polieva kolená dva-tri razy na týždeň. Polievanie kolien účinkuje pri obťažnom močení, pri neporiadkoch v živote a chorobách ľadvín, pri boľasti hlavy jestli ona pochodí z návalu krve do hlavy.

Ako každé polievanie, tak i polievanie kolien má sa diať jednomerne, asi tak, ako keď objímete oboma rukama holeň a dolu po nej síjdete. (Viď obraz 593.)

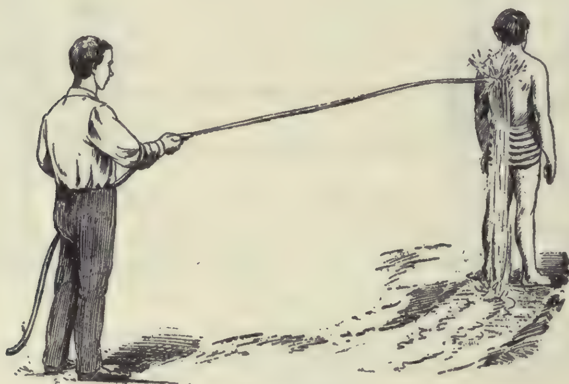
LIX. TABUĽKA.



OBRAZ 595.
Polievanie chrbta a rúk.



OBRAZ 596.
Polievanie prs.



OBRAZ 597.
Bleskový tuš.

POLIEVANIE ZADKU A CHRBTOVEJ KOSTI.

Polievanie zadku má ísť od spodku nahor až nad ramená. Voda má splývať pokojne a rozľahle jako hladina po polievanom mieste. Pri polievaní zadku potrebuje sa kropidlo lebo mnohí hovoria, že polievanie pôsobí boľasti hlavy a preto len slabé polievanie má sa upotrebiť kým pacient na to lepšie privykne.

Riadne polievanie zadku prevádzame takto: Počneme od spodku od päty a polievame telo až do polovice zadku a ztadiaľto postupujeme až nad plece. Náhle konev priblíži sa k zadku, utvorí sa akoby hladina vodná, ktorá prestiera sa cez polovicu zadku. Ako od stredku zadku polievame nahor, podobne treba polievať pravú alebo ľavú stranu, ale tak, že voda splýva po celej ploche; či polievame najprv pravú alebo ľavú stranu, všetko jedno. Len treba zo spodku pravú alebo ľavú stranu, teda polovicu zadku polievať a keď obe strany boly poliate, môžeme polievať stredkom zadku nahor alebo dolu. Polievanie zadku účinkuje na obeh krve, rozpúšťa a rozptýľuje stávku

krve a štiav, silí vnútorné ústroje vyháňa vetry, čistí ľadvienky, pečeňu, prsia atď. (Viď obraz 595.)

ÚPLNÉ POLIEVANIE.

Úplné polievanie počína sa zo zadku od päty po stehnoch a kýčľach nahor až k pleciam. Možno i celú zadnú stranu poliať počínajúc nad pleciami, po zadku dolu. Náhle hotoví sme so zadnou stranou, chytíme sa do prednej časti. Hlavná vec je, aby polievanie dialo sa jednomerne. Čím pokojnejšie a jednomernejšie tečie voda po tele, tým polievanie je lepšie. Ľudia, ktorí trpia na nervové nemoce majú len slabšie polievanie užívať. Pri úplnom polievaní hlava sa nepolieva.

BLESKOVÝ TUŠ.

Bleskový tuš počíname od nôh hore k zadku, potom celý chrbát poleje sa zvolna a podobne robíme i od predku. Trvá 5—8 minút. Účinky bleskového tušu sú tieto: Pacient nabýva väčšiu prirodzenú teplotu, chuť k jedlu pribýva, neobyčajné odchádzanie moču, ktorý je tak kalný, že sa pacienti čudujú keď vidia, že toľko nečistoty ide s močom von. Tuš bleskový tlčie a klepe po tele a čo nie je pevné, rozpustí a vymiešuje sa von. Pri chorobách srdca mnohí nepotrebujú bleskový tuš. Avšak Kneipp skalotvrde odporúčal ho hovoriac, že bleskový tuš stáva sa mučidlom len vtedy, jestli je tuš správne nepotrebovaný. (Viď obraz 597.)

OBKLADY A OVINY.

O obkladoch a ovinoch pohovoríme odrazu, lebo účel oboch je takmer ten samý; oba sú odvetvím vodoliečby a oba sú pre domácnosť veľmi dôležité, jednoduché, zároveň však veľmi účinkujúce. Obklady a oviny môžu byť teplé a studené; teplé obklady zahrievajú, tíšia a uspokojujú (pri kolikách, zapáleniach a pri počínajúcej hnilobe); studenými obkladmi bránime zapáleniu, odnímame teplo a miernime horúčku.

Studené obklady prikladajú sa na horúčkou zastihnuté telo; následkom horúčky rýchle a preto nezbytne treba často ich zameniť; teplé obklady majú sa vždy nejakou nepremokavou látkou obaliť a na povrch toho priloží sa ešte hrubšia vlnená šatka. Kto sa týchto dvoch hlavných predpisov nedrží, ten si obkladmi len škodí, lebo teplý obklad v krátkej dobe odvádza svoje teplo do vzduchu, stane sa studeným a preto i účinky jeho budú tie samé jako studeného obkladu a studený obklad bude účinkovať ako teplý.

KEDY SA UŽÍVAJÚ STUDENÉ OBKLADY?

1) Pri všetkých miestnych zápaleniach s prekrvením spojených.

2) Pri všetkých chorobách, pri ktorých chceme potlačiť horúčku, utíšiť boľasť pri zapálení, pri krvotokoch a rozkladoch (hnilobe).

KEDY SA UŽÍVAJÚ TEPLÉ OBKLADY?

1) Vo všetkých takých prípadoch, kde ide o to, aby sa hnisanie, ktorému nedá sa už predísť, zrýchlilo, ako ku príkladu pri vredoch a boliakoch.

LX. TABUĽKA.



OBRAZ 598.
Ovin na krk z predku.



OBRAZ 599.
Ovin na krk zo zadku.



OBRAZ 600.
Ovin brucha.



OBRAZ 601.
Polovičný ovin.



OBRAZ 602.
Španielský plášť.

2) V takých prípadoch, kde nieto zapálenia a kde máme potrebu na boľasti utišujúci, krče mierniaci prostriedok, ako ku príkladu pri záchvatoch rozličných boľastí a pri kolikách.

3) Pri všetkých chorobách vysilujúcich.

4) Ku vzbudzeniu mierneho potu na mieste, na ktoré prikladáme obklad.

Obkladmi a ovinami dajú sa rozpustené, zkazené látky z tela vylúčiť.

OVIN NA HLAVU.

Tento ovin prekonáva rheumatické boľasti v hlave, lišaje, prašivinu na hlave atď. Prv, než by by sme ovin priložili nemocnému na hlavu, treba mu omyť tvár studenou vodou (tvár sa neutiera), potom ovinieme mu pozorne okolo hlavy mokrý, riadne vykrútený, plátený uterák, ktorý obviažeme vlnenou šatkou. Za 20 minút ovinok má sa znovu namočiť alebo vymeniť. Výmena ovinu koná sa asi tri razy; náhle ovin je odstránený, poumývame studenou vodou krk a hlavu a dobre osušíme.

OVIN NA KRK.

Omyjeme krk studenou vodou bez utierania; potom ovinieme okolo krku nemocného v studenej vode vykrútený uterák a obviažeme vlnenou šatkou. Asi o 20 minút ovin sa zamení druhým a tak sa to pokračuje dva-tri razy. Ovin nemá sa nechať na krku cez noc. (Obraz 598.)

OVIN NA NOHY.

Potrebuje sa proti slabosti, únave a ťažkosti nôh, pri prechladnutí s horúčkou spojenému (alebo bez horúčky), proti boleniu krku, hlavy, katárom, kašľu, bezsenosti atď. Dobrý ovin na nohy robí sa takto: Namočíme v studenej vode s jednou tretinou octa smiešanej, bavlnené punčochy, natiahneme ich na nohy, oviažeme vlnenou šatkou a ľahneme na 1—2 hodiny do postele. Jestli usneme vtedy po prvom prebudení punčochy odhodíme.

SPODNÝ OVIN.

Vezmeme plachtu, namočíme do studeného odvaru zo senných mrv, slamy atď., poriadne vykrútime a obalíme ňou pacienta v posteli ležiaceho od ramien až k päte, konečne zabalíme ho vlneným pokrývadlom alebo nejakou suchou šatou. Taký ovin má sa nechať nemocnému za 1—2 hodiny. Pomáha pri rheumatismuse, pakostnici, krčoch, boľastiach v ľadvinách atď. (Viď obraz 603.)

OVIN CELÉHO TELA.

Pri ovíjaní celého tela pokračujeme takto: Najprv rozprestrieme na posteli vlnený pokrovec a na pokrovec položíme do vody namočenú plachtu (nepríliš vykrútenú); nemocný má sa vyzliecť a položí sa na vlhkú plachtu, na to obalíme nemocného do plachty a do pokrovca tak, aby len sama hlava bola von. Obalenie má byť hladké, aby i plachta i pokrovec na telo dobre priliehaly. Obalenie okolo krku má byť tesnejšie, aby vyparovanie nebolo príliš veľké a preto môžeme krk obaliť vlneným šálom. Potom prikryjeme nemocného perinou alebo inými pokrývkami. Zpočiatku pocíti nemocný zimu, ale po niekoľkých minutách zimu zastúpi príjemné teplo bez všetkého potenia. Kde ide o značnú horúčku, obalenie má sa opakovať asi po 40 minutách a zase necháme nemocného v posteli ležať za 40 minút a v páde potreby dáme mu ešte tretí ovin. Po poslednom ovine treba nemocného vlažnou vodou omyť, telo dobre treť a náhle telo schne má sa nemocný do čistých šiat obliecť. Jestli sa nemocný veľmi potí, nerušiame ho, ale necháme ho v posteli a pot sám prejde. Oviny celého tela dobre účinkujú pri nákazlivých chorobách (pri záškrte doporučuje sa preto, aby kruposné blany boly rýchlejšie odstránené); ovin celého tela tíši nervy (Hysteria, Tanec Sv. Víta) a tíši boľasti pri neuralgii, chronickom rheumatisme atď. (Viď obraz 605.)

OBKLADY — KOMPRESSY.

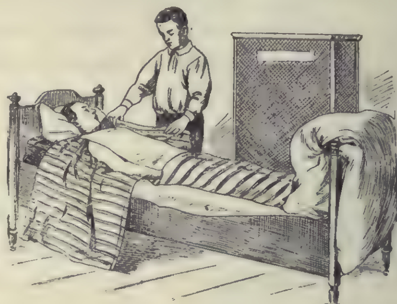
Obklady alebo kompressy každý si môže zrobiť a síce takto: Čisté plátno, uterák alebo čistá handra složí sa štvoro-osem- alebo viacnásobne,

LXI. TABUĽKA.

ROZMANITÉ OVINY A OBKLADY.



OBRAZ 603.
Spodný ovin.



OBRAZ 604.
Obkladok na prsia.



OBRAZ 605.
Ovin celého tela.



OBRAZ 606.
Ovin hrudníka.



OBRAZ 607.
Horný ovin.

potom sa priloží na patričné miesto a ovinie sa obväzkom tak, aby kompress na patričnom mieste náležitý tlak spôsobil. Také kompressy môžu byť dľa potreby dlhé, krátke trojhranné, štvorhranné, roztrhané atď.

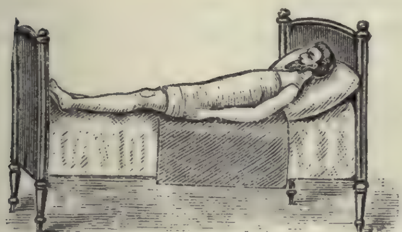
Vodoliečebný obkladok sostojí tak isto zo složeného plátna alebo z prostieradla atď., ktoré sa zavlhčí v teplej alebo v studenej vode, dobre sa vyžmýka, priloží sa na choré miesto a obviaže sa vlnenou šatkou. Obkladok nesmie uschnuť, lebo tým zvyšuje chorobu a preto má sa každej pol hodiny znovu zamočiť a nemocnému priložiť. Kto potrebuje obklady najlepšie zrobí, keď si ľahne do postele.

Máme pamätať, že kompressy majú byť na mieste dobre pridržané, to jest dobrým obväzkom obviazané. Vodoliečba rozpoznáva rozličné obklady, ako ku príkladu:

SPODNÝ OBKLAD.

Ten obklad siaha od krkového obratľa dolu pozdlž zadku. Najprv rozostrieme cez posteľ hrubý pokrovec a na pokrovec dáme niekoľkoráz slože-

LXII. TABUĽKA.



OBRAZ 608.
Horný ovin znázorňujúc dokonále obalenie hornej časti tela.



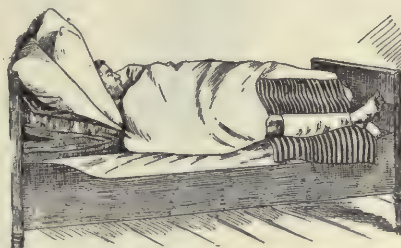
OBRAZ 609.
Tu vidíme obalenie celého tela vyjmúc hlavy.



OBRAZ 610.
Prírava k obaleniu celého tela.



OBRAZ 611.
Obalenie nohy.



OBRAZ 612.
Obalenie lýtka.

ný a v studenej vode dobre vyžmýkaný obklad, na ktorý sa pacient zadkom položí (horeznačky) a zabalí sa najprv mokrým obkladom, potom pokrovcom a konečne sa perinou alebo dekou dobre prikryje. Tento obklad siaha od žalúdka cez brucho dolu.

HORNÝ OBKLAD.

Tento obklad robí sa tak, ako spodný obklad zabaľujúc telo od krku cez prsia až na život. Jestli treba, obklad má sa obnoviť asi po ¾ hodiny. Po odstránení obkladu treba zostať ešte pol hodiny v posteli, alebo treba vstať, obliecť sa a chodiť.

Pri ovinoch celého tela u nemocných trpiacich chorobou chronickou (choroby výmeny látok, ztučnelosť, pakostnica atď.) odporučujú sa tieto oviny len vo dne. Po každom vybalení treba celé telo vlažnou až studenou vodou omyť.

ŠPANIELSKY PLÁŠŤ.

Poneváč predpokladám, že nie každý čitateľ mal príležitosť videť španielsky plášť, preto ho zkrátka opíšem. Španielsky plášť pozostáva z dlhej z predku otvorenej košele, ktorá má dlhé rukávy. Pacient sa najprv v posteli dobre zahreje, košeľa sa do vody zamočí, vykrúti a do tej mokrej košele oblečieme nemocného. Košeľa má dobre priliehať na celom tele a pacient ľahne do postele kde sa dobre prikryje a leží za 1—2 hodiny. Potom plášť shodí a preoblečie sa do suchých šiat bez všetkého omývania a konečne rýchle sa pohybuje, aby sa telo zahrialo alebo ostáva v posteli, kde za chvíľku nabudne prirodzeného tepla. Španielsky plášť osvedčil sa pri pakostnici, rheumatisme, chorobám vnútorným, nervovej horúčke atď. Kneipp odporúča ho len silným a mladým pacientom; starým radí teplejší plášť, namočený do vlažného odvaru zo senných mrv. (Viď obraz 602.)



OBRAZ 613.
Fľaša na zahrievanie nôh v posteli.

NEPTUNOVÝ PÁS DĽA BILZ-A.

(Obklad na telo.)

Bilz tvrdí, že neptunový pás koná neuveriteľné služby pri najrozličnejších nemociach a chorobách. Tak ku príkladu dobré služby koná pri kašli, katáru, návalu krve do hlavy, bolení hlavy a zubov, pri nechuti k jedlu, závratoch, osýpkach, difterii (záškrtu), zapáleniu pľúc, jedným slovom u všetkých náhlych nemocí potrebuje sa tento obklad počas celej doby nemoce v minútových alebo v hodinových dobách. Chronické choroby jako zlatá žila, škrofle, nemoce žalúdka, čriev a nervov dajú sa liečiť výborne týmto obkladom. Ale najobdivuhodnejší výsledok pozorujeme pri nemociach žien. Obraz 472 znázorňuje takýto obklad: číslo 1 znázorňuje mokrý a číslo 2 suchý vlnený pás. Neptunov obkladok robí sa takto: Rozostrieme cez posteľ hrubý, dlhý, vlnený pás a na ten vlnený dáme v studenej vode dobre vykrútený,



OBRAZ 614.
Neptunový pás dľa Bilz-a.

dlhý uterák alebo ľanový pás. Košeľa nemocného podvihne sa hore, potom ľahne si nemocný horeznačky tak, aby zadok ležal na mokrom páse. Konečne obalíme telo najprv mokrým a potom suchým vlneným pásom a konce špiľkami pripevníme.

Neptunov pás môžeme si pripraviť v posteli i sami, v takom páde pokračujeme tak, ako sme to vyššie opísali a pás vyzerá, ako to vidíme na obr. 614.

PARA VO VODOLIEČBE.

Jestli chceme vyvolať potenie tela alebo niektorej jeho časti, užívame vo vodoliečbe paru. Pre osoby zdravých ústrojov telesných je to výborná methoda liečivá nielen pri chorobách pochádzajúcich od prechladnutia a pri svalovom rheumatisme atď., ale sú parné kúpele v stave i predísť mnohým chorobám, lebo napomáhajú vyparovanie kože, stupňujú výmenu látok a podporujú vylučovanie škodlivých látok z tela. Avšak musíme pripomenuť, že parné kúpele nehodia sa pre každého.

KOMU ŠKODIA PARNÉ KÚPELE?

Ľudia malej postavy, tlstí, ďalej ľudia ktorí trpia na nával krve do hlavy a osoby srdečnými nemocami zastihnuté, taktiež dievčatá, ktoré trpia na chudokrvnosť alebo na bľadničku, osoby slabej sústavy a tehotné ženy, — nesmú užívať tohto spôsobu liečenia.

NAPAROVANIE HLAVY.

Kneipp tvrdí, že naparovaním hlavy dajú sa vyliečiť nasledujúce choroby: katár, bôľ hlavy, hučanie v ušiach, ťažkosť na prsiach, očné zapálenie pochádzajúce z prechladnutia, vole, rheumatické nemoce a boľasti v chrbte atď. Koho teda niektorá z uvedených nemocí trápi, nech dvaráz za týždeň na 15 až 20 minút podrobí sa tejto liečbe. Naparovanie hlavy môže si každý doma previesť bez ťažkosti takto: Nalejeme do väčšieho hrnca asi ¾ vriacej vody, hodíme do vody 2—3 hrste smiešaniny z feniklu, šalvii, lipového kvetu a iných bylín, lebo tými súčastkami účinok pary zvýši sa znamenite, — hrnec pokryjeme pokrývkou a postavíme ho na stoličku. Nemocný vyzlečie sa až po pás, sadne si vedľa hrnca, skloní hlavu nad hrnec, obalí sa do pokrovca alebo do hrubšej plachty (nahé telo) tak, aby para nemohla vyjsť na von a

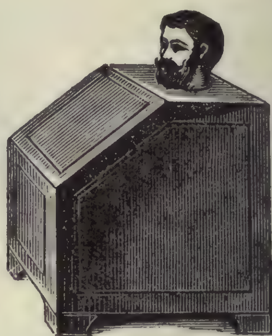
LXIII. TABUĽKA.



OBRAZ 615.
Naparovanie hlavy, nosa a uší.



OBRAZ 616.
Naparovanie hornej časti tela.



OBRAZ 617.
Úplné naparovanie v skryni.



OBRAZ 618. OBRAZ 619.



OBRAZ 620.
Naparovanie tela na trstinových sedacích stoličkách.



OBRAZ 621.
Naparovanie tela nad šafľom.



OBRAZ 622.
Naparovanie nôh.



OBRAZ 623.
Naparovanie nôh, iný spôsob.

náhle je hotový, oddiali prikrývku z hrnca, otvorí ústa i oči a dýcha voľno paru za 15—20 minút v tejto posícii. (Viď obraz 615.) Po tejto dobe shodí pokrovec alebo pokrývadlo so seba a nedbajúc pranič, že je zapotený omyje si riadne ale rýchle celé telo studenou vodou; potom sa oblečie a prechádza sa po teplej izbe tak dlho, až telo nadobudne prirodzenej teploty. Namiesto pohybu, môže si po omytí ľahnuť do zahriatej postele. Naparovanie hlavy má sa vždy diať v dobre teplej izbe, ináč môže si pacient poškodiť.

LXIV. TABUĽKA.

RÔZNE VYPAROVANIE TELA VYPAROVAČOM.



OBRAZ 540. A, zaobalenie pred vyparovaním; B, vyparovanie nohy; C, vyparovanie zadu.

OBRAZ 541. D, vyparovanie kýčle; E, zaobalenie pred vyparovaním; F, vyparovanie pleca.

OBRAZ 542. G, vyparovanie ramena; H, zaobalenie pred vyparovaním; K, vyparovanie prs.

OBRAZ 543. Nástroj ku vyparovaniu nosa a hrdla.

OBRAZY 544—546. Kúpele.

OBRAZ 547. Násroj ku liečeniu katáru.

OBRAZ 548. Štetka.

LXV. TABUĽKA.

PRENOSNÉ KÚPELE PAROVÉ.



OBRAZ 624.
Prenosný kúpeľ parný.



OBRAZ 625.
Iná forma.



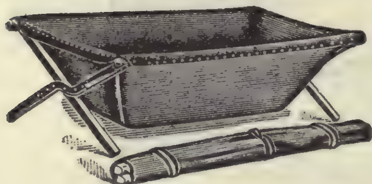
OBRAZ 626.
Kúpeľ na stoličke.



OBRAZ 627.
Gumový detský kúpeľ.



OBR. 628. OBR. 629.
Zariadenie a upotrebenie kúpeľa na stolku.



OBRAZ 630.
Domáci kúpeľ z gumy.
Môže sa složiť po upotrebení a vyzerá ako dobrá palica.



OBR. 631. 632. 633.
Parové kúpele v skryni a v gumových nástrojoch.

NAPAROVANIE NÔH.

(Parný kúpeľ na nohy.)

Hrnec s vriacou vodou postavíme na podlahu, dáme prezeň priečne kus dreva, aby pacient mohol si nohy opreť, keď sadne na stoličku s bosými nohami. Aby para nemohla ujsť treba si zakryť nohy vlnenou šatkou alebo pokrovcom zo všetkých strán. Po takomto vyparení omyjú sa nohy studenou vodou a tým sa končí naparovanie nôh. (Viď obrazy 622—623.)

PARNÝ KÚPEĽ NA TRSTINOVÝCH SEDACÍCH STOLIČKÁCH.

K tomu potrebujú sa tri stoličky trstinové. Pacient nahý, sadne si na jeden stolec a nohy dá na ostatné dva stolce a obalí sa plachtami a obálkami tak, aby para nemohla vyjsť von. Pod každý stolec položíme veľký hrniec s vriacou vodou naplnený a staráme sa, aby para ujsť nemohla. (Viď obraz 629.)

Taký parný kúpeľ môžeme brať i po ležiačky, ako to vidíme na obr. 620.

NAPAROVANIE NOSA A UŠÍ.

Práve tak, ako na celú hlavu tak i na jednotlivé časti hlavy možno parou účinkovať. Pri krčovitej boľasti v ušiach zapríčinenej prechladnutím, hodíme do nádoby hrstku hermančeku, nalejeme naň vriacej vody a pridržíme si hrnček čo najbližšie k uchu; para hermančeková silne tíši boľasti.

ÚPLNÉ NAPAROVANIE V SKRYNI.

(Prenosný parný kúpeľ).

Veľmi praktický je tak zvaný "prenosný parný kúpeľ", ktorý dá sa složiť jako kniha a môže sa preniesť s miesta na miesto. Výlohy za lieh (alkohol) pre jedno kúpanie sú veľmi malé (asi dva-tri centy) a hlavná vec je tá, že človek má svoj vlastný kúpeľ a môže ho upotrebiť v svojej, i v tej najmenšej izbe a to s veľkým prospechom pri takých chorobách, ako ku príkladu prechladnutie, rheumatismus, ľadvienkové nemoce, katár, vredy, žlčové a ľadvienkové kamene, krče, nemoce nosa, hrdla a uší atď. Obrazy 624, 625, 632 a 633 znázorňuje také prenosné kúpele.

KÚPELE V PARNÝCH SKRYŇACH.

Sú to obyčajne z dreva robené skryne, ktoré sa upotrebujú skoro vo všetkých lepších nemocniciach a sanatoriach. V týchto skryňach krk a hlava obalia sa vlhkými studenými ručníkami; ku podpore potenia, pije pacient za pár pohárov studenej vody. Po skončení kúpania čiže vyparovania telo sa dôležite ochladí, vodou splachne, potom vykúpaná osoba vstúpi pod sprchu (shower bath) alebo polieva sa celé telo studenou vodou a po vysušení ľahne si človek do postele. Kúpele v parných skryňach dobré služby konajú pri chronickej otrave olovom, stučnelosti, pri rheumatických boľasťach, atď. Obrazy 617 a 631 znázorňujú takéto skryne. Obrazy znázorňujú rozličné kúpele, domáce i v skryňach jako tiež kúpele, ktoré sa prevádzajú v gumových vaňach.

XXXI. KNIHA.

Elektrické liečenie



OBRAZ 684.

Elektrina jestvuje — dá sa upotrebiť,

ale čo je to, nevieme.

LIEČENIE ELEKTRINOU.

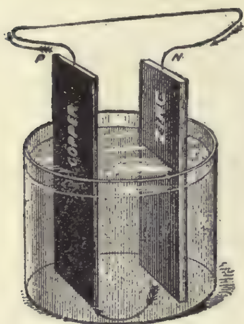
Výklady základných pôjmov náuky elektro-techniky nenáležia do rámca tejto knihy a preto len zkrátka pohovoríme o liečivej elektrine a o jej mnohotvarných účinkoch, ktoré niekedy nedajú sa žiadnými inými prostriedkami na poli liečby zastupovať. Mnohí lekári obdivuhodné úspechy docielili pomocou elektrického liečenia a iní takrečeno zatracujú ho. Samo sebou rozumie sa, že každá nemoc nemôže byť samou elektrinou vyliečená, práve tak, jako každá nemoc nebude vyliečená ani najlepším lekárom predpísanými liekami. Elektrina je nie samopasiteľná práve tak, jako nie je samospasiteľné liečenie lekárov inými prostriedkami. Avšak neúspechy mnohých, zvlášte starších lekárov, možno zväčša pripísať ich nevedomosti, neznalosti, t. j. neposvätili oni tejto náuke dosť času a preto o jej upotrebení alebo len málo alebo zhola nič nevedia.

V lekárstve užívame **galvanickú, faradickú a statickú** elektrinu. Galvanickú elektrinu dáva nám galvanický prúd (prúd stály—konstantný) a faradickú elektrinu faradický prúd, t. j. prúd prerušovaný, indukčný, dráždiaci.

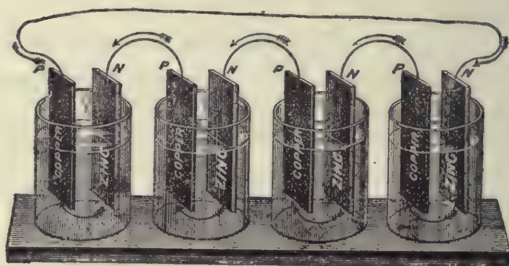
Galvanický prúd vzniká, keď naplníme jednu nádobu rozriedenou sirkovou kyselinou (Sulphuric Acid Diluted) a ponoríme do tejto kyseliny jednu dostičku cinkovú (zinc) a jednu dostičku medennú (copper) tak, aby sa dostičky jedna druhej nedotýkaly a aby hornými koncami trčaly z tekutiny von, jako to vidíme na obraze 635.

Pomocou tohto zariadenia nahromadí sa na **hornom konci cinku** tak zvaná **negatývna** a na **dolnom konci cinku positývna** elektrina a naopak, na **hornom konci medenej dosky** nahromadí sa **positývna** a na **dolnom konci negatývna elektrina.**

Tie nejednaké elektriny sa navzájom spájajú a vyrovnávajú; náhle spojíme konce kovov (negatývny konec cinku s positývným koncom medi) pomocou drôtu, nastane vyrovnanie oboch elektrín a tým spôsobom vyrovnávajú sa elektriny na dolných, v tekutine ponorených koncoch oboch kovov; spojenie tu tvorí tekutina samá. Kým je cink s meďou nahore drôtom alebo nejakým vodičom spojený, ide stály, konstantný prúd elektriny. Také



OBRAZ 635.
Galvanický článok.



OBRAZ 636.
Galvanická bateria.

zariadenie dvoch, do tekutiny ponorených a na vrchu spolu spojených kovov nazývame **galvanickým článkom** (po prof. Galvaniu-mu, ktorý ho prvý vynašiel) ako to vidíme na obraze 635. Spojenie viacerých takýchto článkov tvorí galvanickú bateriu, ktorá je znázornená na obraze 636. Konce dosiek kovových trčiace z tekutiny von, menujeme **v liečbe pólami a v liečbe** positývny pol menuje sa **anodon a negatývny kathodon.**

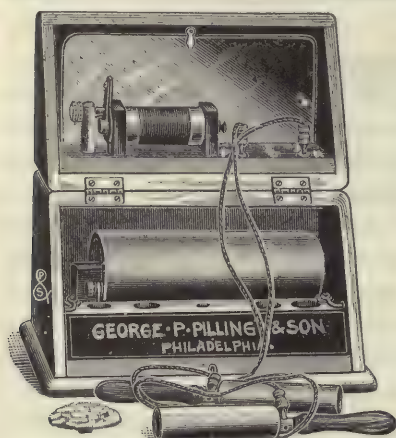
Faradický prúd (Faraday bol jeho vynálezcom) rôzni sa od galvanického prúdu tým, že je ustavične prerušovaný, pretrhovaný a že je složený z nekonečného počtu najmenších častíc elektriny, ktoré sa spájajú v zdánlivý celok následkom nekonečne rýchleho striedania.

Taký indukčný prúd vzbudíme ku príkladu, keď priblížime ku zatvorenému galvanickému článku kovový, do kruhu složený drôt; vzniká v tomto drôte jak v okamžiku priblíženia, tak i v okamžiku vzdialenia okamžitý prúd elektrický, ktorý je od galvanického prúdu prevádzaný na ten medenný drôt. V tomto prípade menujeme galvanický prúd **hlavným** (primary) **prúdom** a ten okamžite vznikajúci a rovnako rýchle miznúci prúd **vedľajším** (secondary) **prúdom.** Práve tak vzniká indukčný prúd v onom zatvorenom medennom drôte i vtedy, keď otvoríme a zatvoríme hlavný prúd. Konečne, keď dáme magnét, na miesto zatvoreného drôtu medenného, vzniká vždy, kedykoľvek priblíži alebo vzdiali sa magnet, indukčný prúd. Na základe týchto zkúseností sostavuje elektrotechnik tak zvané **indukčné baterie.**

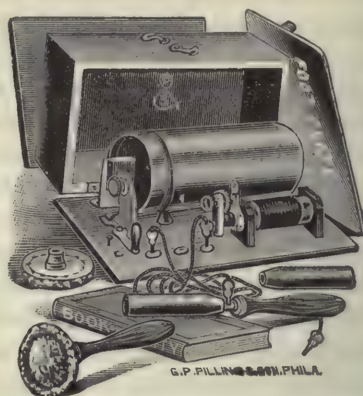
Sila elektriny pomocou rôznych aparátov dá sa merať a dľa ľúbosti zvýšiť alebo snížiť. Terajšia elektro-technika sostavuje také stroje veľmi elegantným spôsobom a vo veľmi vhodnej podobe, takže ľahko možno sa vpraviť do každého takého elektrického systému.

ELEKTRISOVANIE ĽUDSKÉHO TELA.

Najprv spojíme positývny (P) a negatývny (N) pól s tak zvanými vodiacimi drôtami; tie drôty sú obyčajne hodvabnou alebo kaučukovou látkou ovinuté. Druhé konce vodiacich drôtov spoja sa s tak zvanými **elektrodami,** ktoré vyzerajú alebo jako valec, alebo sú to okruhlé platničky vo veľkosti strieborného dollára, len že sú o mnoho tenšie; tieto elektrody obalené sú plátnom, kožou alebo špongiou a majú rúčky, ktorými držíme ich pri elektrisovaní v ruke. Pred elektrisovaním oba elektrody (špongie, ktoré chceme upotrebiť) zamáčame do vlažnej vody alebo do vlažného roztoku kuchyňskej soli. Jednu elektrodu držíme v ruke (špongiu ku telu) a druhú elektrodu priložíme na nemocné miesto; alebo jednu elektrodu držíme v ruke a druhou hladíme kožu na tom mieste, kde cítime bôľ. Z počiatku má sa potrebovať len slabší prúd a postupne pustíme ho silnejšie. Jestli chceme pôsobiť elektrinou na ľudské telo, je veľmi dôležité, aby onemocný orgán bol iste dosiahnutý prúdom elektrickým určitej hustoty a sily; keď je možné, usilujme sa uderiť prúdom elektrickým na samé ohnisko choroby. K tomu napomáha nám bezpečné rozpoznanie choroby (diagnosis) a jej sídlo na poklade vedomostí o ľudskom tele a o jeho chorobách. Jestli ide o všeobecnú slabosť, o neporiadky zažívacích ústrojov a pocitov, v takom páde nejde o elektrisovanie zachváteného miesta, ale radšej o všeobecné elektrisovanie celého tela, ktorého účelom je posilniť celý nervový systém.

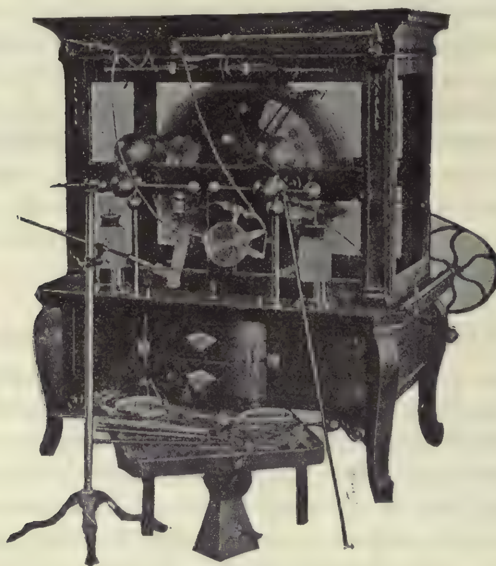


OBRAZ 665.



OBRAZ 666.

Domáce baterie.



OBRAZ 667.
Statická (influenčná) mašina.

Pri každom elektrisovaní máme si zapamätať, že hlava, oči, uši a pohlavné ústroje menovite ženské, sú veľmi citlivé, a preto má sa upotrebiť len slabý, mierny galvanický (stály) prúd, lebo silné, drgacie elektrisovanie môžu si dovoliť len silní ľudia a prisilné elektrisovanie nepomáha, ale škodí.

Tu musíme ešte spomenuť, že ľudské telo je složené z rôznych vodičov a tá vodivosť záleží hlavne od množstva tekutiny v tkanivách. Suché tkanivo je veľmi zlým vodičom elektriny a preto suchá koža vodí elektrinu veľmi špatne a musí byť pred elektrisovaním roztokom soli alebo letnou vodou namáčaná. Tak samo je odpor šľapy a dlane väčší, než odpor tvári; potiaca sa ruka vodí elektrinu lepšie, než suchá; mozoľovitá ruka robotníka

potrebuje silnejší prúd elektriny, jako ručička slečinky atď. Avšak náhle prekonal elektrický prúd odpor zvonku, potom už vlhké tkanivo, pod kožkou ležiace, krvou a inými tekutinami presýtené, vodí prúd elektrický výborne.

Elektrina môže sa užívať mnohonásobne a proti mnohým chorobám. Môže sa upotrebiť jako posilňujúci prostriedok, po čom unavené svaly nadobudnú sily, únava zmizne a údy dostanú schopnosť k ďaľšej práci. V mnohých chorobách elektrina je jediným prostriedkom liečivým a poneváč v terajšej dobe domáca bateria stojí veľmi málo a môže byť užívaná suchými bateriami i tam, kde elektriny nemáme, preto nemala by chybeť v žiadnom dome.

VŠEOBECNÉ ELEKTRISOVANIE.

Nemocný majúci sa vyliečiť, posadí sa na stôl alebo na stoličku a postaví nohy buď na veľkú platňu, pod ktorú podložíme ručník navlhčený do vody, alebo vložíme platňu i nohy do lavôra alebo do nejakej nádoby vodou naplnenej. Druhou elektrodou, na ktorej nachádza sa špongia (mokrá) dotýkame sa všetkých častí tela. Takéto elektrisovanie trvá asi 15 do 20 minút a občerstvujú systém, boľasti, pocity únavy a slabosti pomaly povoľujú, spánok sa zlepší, zažívanie je dokonalejšie, stolica pravidelnejšia, boľasť hlavy pomaly mizne, telesná a duševná pružnosť nápadne vzrastá a celý stav sa zlepší.

Študujte obrazy a poučte sa o pokynoch upotrebenia elektrických baterií.

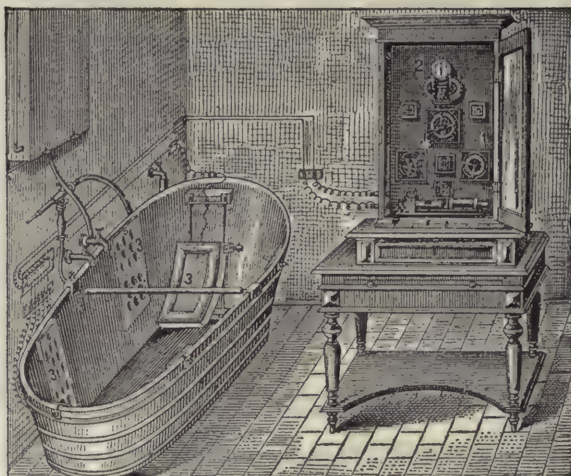
STATICKÁ ELEKTRINA.

Pohovorili sme o galvanickej a faradickej elektrine a teraz spomneme ešte statickú elektrinu. Statická elektrina vyvíja sa **trením** v tak zvanej statickej čiže influenčnej mašine. Poneváč tu niet žiadneho náhleho a dráždiaceho prúdu elektrického, účinkuje statická elektrina uspokojive, lahodne a cítime ju ako chladný vetrík. Nemocný posadí sa na stoličku a hneď pociťuje jakýsi jemný, blahodarne účinkujúci, príjemný dych. Obraz 667 predstavuje nám takúto statickú mašinu.

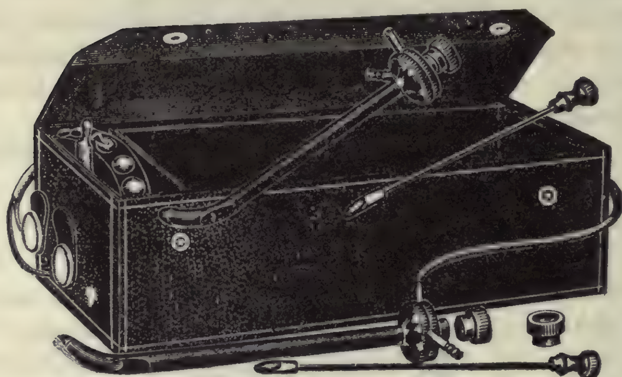
ELEKTRICKÝ KÚPEĽ.

Drevená vaňa vyfutrovaná je na rôznych miestach veľkými elektrodami, ktorými vedie elektrika do vody. Prúd ide vodou a telom. Odporúča sa zvlášte pri porazení, proti krčom, rheuma, proti pakostnici, pri slabosťach nervov, hypochondrii, melancholii, proti ztrate mužskej sily, bezsennosti atď.

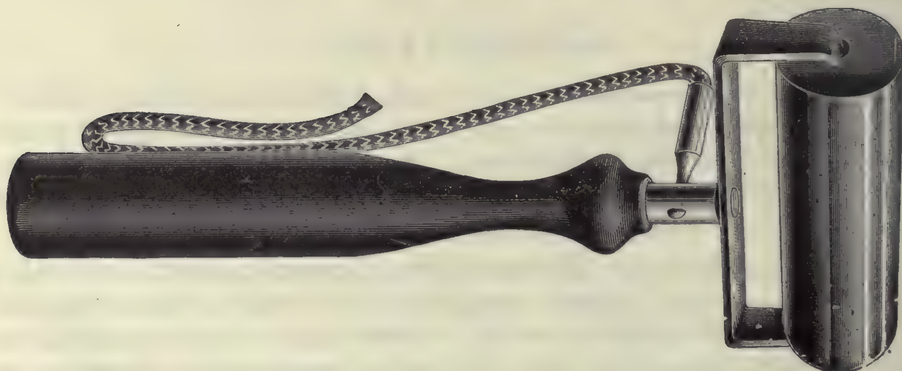
Vo vodo-elektrických kúpeľoch prejde elektrina cez celé telo. Odpor kože sa veľmi menší následkom zmäkčenia kože. Prúd môže byť regulovaný a nezapríčiňuje žiadny páliaci cit. Krem toho do vody môžu sa dať rozmanité lieky, ktoré sa vo vode rozpustia a kataphorický vssávajú sa cez neporušenú kožu do tkaniva tela.



OBRAZ 668.
Elektrický kúpeľ vo vani.



OBRAZ 669.
Elektrody jaké sa potrebujú pri bádaní rôznych chorôb materníka, mužského úda atď.



Obraz 671. je elektrický valec, ktorým elektrisujú a hneď aj hladia sa vráskovité miesta na tvári, krku atď.

ELEKTRICKÝ ŠTYRKOMOROVÝ KÚPEĽ.

Chorí sedí na opieracej stoličke; na operadloch sú vodou naplnené porcellánové vane (vedrá), do ktorých sa ruky ponoria. Pred stoličkou stoja vysoké, tiež vodou naplnené vedrá, do ktorých vložia sa nohy. Elektrický prúd ide dvoma doskami uhlíkovými, ktoré sú pripevnené po oboch stranách každého vedra na pravo, na ľavo, do vody a ztadiaľto do ponorených končín. Pri tomto zariadení môžeme byť istí, že elektrina prejde telom nemocného. Priaznivé účinky tohoto kúpeľa boly vyprobované pri nasledovných chorobách: Neurasthenia, hysteria, padúca nemoc, paralysa, bezsennosť, vole, krče, cukrovka, rheumatismu, atď. Účinkuje veľmi mierne a môžu ho vydržať i tie najcitlivešie osoby, lebo vzbudzuje veľmi príjemný pocit.

LIEČENIE SVETLOM.

Že už starovekí lekári liečili svojich chorých svetlom, o tom píše Herodot hovoriac, že "Lekári nechávali nemocných v jamách, do ktorých slnečné papršleky žiarily, potom pokryli telá nemocných horúcim pieskom a konečne skončili liečbu kúpeľami a omývaním tela." V dnešnej dobe užívajú



OBRAZ 672.
Svetlový kúpeľ elektrický.

sa slnečné kúpele v liečivých ústavoch; takéto kúpele trvajú asi 30—50 minút. Ale slnko vždy nežiari a preto lekári potrebujú elektrické svetlo, ktorým vynahrádzajú slnečné papršleky a ktoré môže sa ustavične potrebovať rovnotvárne.

Liečenie prevádza sa v tak zvaných svetlových kúpeľoch. Sú to skvostné skryne, v ktorých nachádza sa od 40 do 100 elektrických lámp; tie lampy sú biele, zelené, červené, modré alebo fialkové. Chorý posadí sa na stoličku vo vnútri skryne a síce nahý; predné dvere a povrch skryne sa zatvoria, takže len hlava nemocného trčí zo skryne von. Na vnútorných stenách nachádzajú sa zrkadlá. Náhle sa elektrický prúd pustí, celé telo nemocného zaplavené je papršlekami odrážanými od zrkadiel. Teplota postupne sa zväčšuje a o nedlho cíti nemocný príjemné teplo. Po takýchto

elektrických kúpeľoch užije nemocný vaňové kúpele a konečne omývanie tela studenou vodou, masáž, oviny atď. Obraz 672 znázorňuje takýto elektrický kúpeľ.

Umelé svetlo môže sa upotrebiť i ku ožiarovaniu jednotlivých častí tela s tak zvaným oblukovým svetlom pomocou prístroja k miestnemu ožiarovaniu. Obraz 673 znázorňuje takýto prístroj. V terajšej dobe skryne sú tak zariadené, že možno upotrebiť i celé i čiastočné ožiarenie tela.

Liečenie svetlom odporúča sa v nasledujúcich chorobách:

Rheumatismus, neuralgia, nervové zapálenie, neurasthenia, hysteria, pakostnica, kožné choroby, choroby svalstva atď. Liečenie svetlom dobré služby koná i po zápaleniach slepého čreva, prsnej blany a podbrušnici; ale i astma, bľadnička, stučnelosť a iné neporiadky ľudského tela môžu byť,



OBRAZ 673.
Elektrická lampa, ktorá sa upotrebuje pri liečení rôznych chorôb. Sklenné guľky sú obyčajne rozmanitej barvy. Poneváč i barvy hrajú pri liečení veľkú rollu, preto lekári upotrebujú guľky fialkovej, červenej alebo bielej barvy.

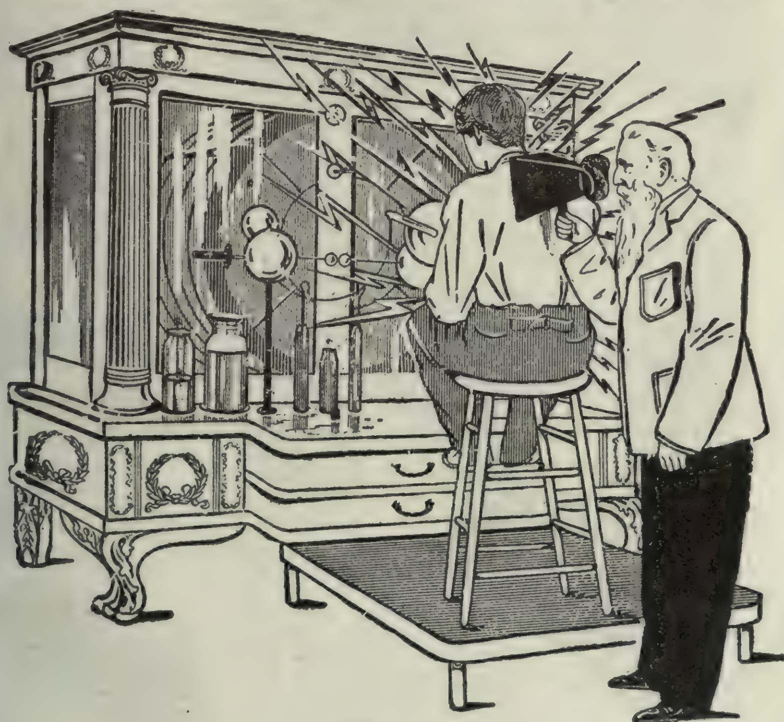
keď aj nie úplne vyliečené, ale aspoň zlepšené, menovite, jestli zadržíme dietu, jestli sa na čerstvom vzduchu pohybujeme a hlboko dýchame. Hlavný vliv svetla na organismus javí sa v stupňovaní výmeny látok a vo vylučovaní škodlivých plodov tejto výmeny, jako tiež i v hojnejšom prijímaní kyslíka do tela.

ROENTGENOVE PAPRŠLEKY, ČILI X-LÚČE.

Koncom roku 1895 učinil professor Roentgen, vtedy universitný professor vo Würzburgu, epochálne sdelenie o novom druhu papršlekov, ktoré pomenoval X-Lúčami. Roentgen za dlhší čas robil pokusy s kathodovými papršlekami a užíval k tomu tak zvané "Vakuové" rúry, to jest rúry, ktoré boly vzdušnou pumpou až po istý stupeň vzduchoprázdnymi učinené a kto-

rými vysielané boly elektrické výboje indukčného stroja. Ačpráve tieto rúry obložené boly tesno priliehajúcim čiernym papierom, prerazily papršleky papier v úplnej temnej izbe veľmi jasne. Roentgen vtedy presvedčil sa, že papršleky vychádzaly z prístroja vybíjacého (z rúry) a zo žiadneho iného miesta a že tieto X-Lúče prerážajú cez látky, dosky, ľudské telo atď. — Roentgen bol prvý, ktorý videl kosti ruky v tmavej izbe na fotografickej doske.

V lekárstve užíva sa X-Lúčov v prvom rade ku prísnemu rozpoznaniu chorôb; ďalej pri chronických nemociach kože, ktoré boly posiaľ za nevyliečiteľné pokladané, užíva sa papršlekov Roentgenových ako priameho liečebného prostriedku. Pomocou X-Lúčou môžeme zistiť cudzie telieska vo vnútri ľudského tela, nech ide o guľku, ihlu, klinec alebo iné látky. X-Lúče



OBRAZ 674.
Bádanie nemocného tela pomocou X-lúčov.

jasne ukážu miesto, kde sa cudzie telieska nachádzajú, ktoré potom chirurg (ranlekár) ľahko a bez veľkej boľasti odstráni. Ale i pri bádaní vnútorných častí tela sú nám X-Lúče na pomoci, zvlášte pri vyšetrovaní kameňov v žlčovom a močovom mechúri, taktiež v ľadvienkach, v chorobách kostí a článkov. X-Lúče upovedumujú nás o vnútornej budove kostí tak, že môžeme poznať na žijúcom človekovi celý rad chorôb kostí. Pri zlámaninách a vytknutiach koná prežiarenie výtečné služby.

X-Lúče sú na veľkej pomoci pri vyšetrovaní chorôb; opravujú, doplňujú a potvrdzujú úsudok lekárov, umožňujú rozpoznávať spôsob úrazu, mnoho ráz bez narkozy (dávania na spánok) a bez všetkých boľastí a preto sú X-Lúče veľkým dobrodením pre celé človečenstvo.

LXVI. TABUĽKA.



Elektrisovanie hlavy, sluchy a krku. (Pulserom.)

LXVII. TABUĽKA.



Elektrisovanie celého tela.

LXVIII. TABUĽKA.



OBRAZ 637.
Elektrisovanie prsí.



OBRAZ 640.
Elektrisovanie kolena pri článkovom rheumatismu.



OBRAZ 638.
Elektrisovanie krku.



OBRAZ 639.
Liečenie ľadvín s veľkou špongiovou elektrodou.



OBRAZ 641.
Nohová platňa, ktorá tu slúži jako elektroda.

LXIX. TABUĽKA.

ELEKTRISOVANIE PULSEROM.



OBRAZ 642.
Elektrisovanie chrbta.



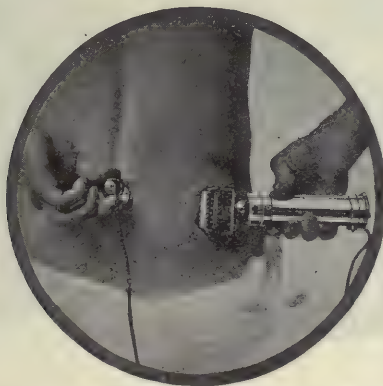
OBRAZ 643.
Elektrisovanie ramena.



OBRAZ 644.
Elektrisovanie kolena.

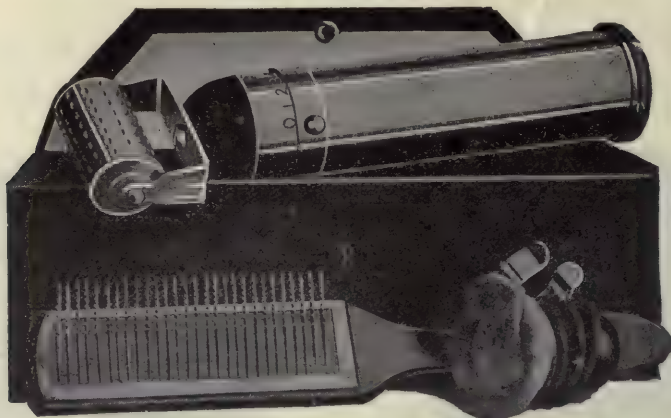


OBRAZ 645.
Elektrisovanie špongiou a valcom.

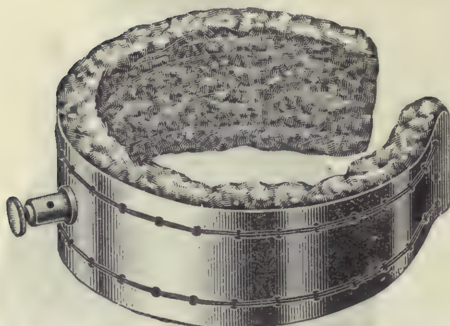


OBRAZ 647.
Dvojnásobné liečenie spodnej časti chrbta
Lumbago, rheumatismus, ľadvienky atď'

LXX. TABUĽKA.



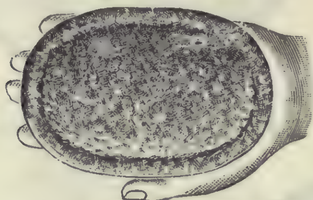
OBRAZ 648.
PULSER.—Je to veľmi jednoduchý nástroj, ktorý pozostáva z valca, rúčky, baterie, štetky atď'.



OBRAZ 649. Elektroda, ktorou elektrisujeme rameno alebo nohu.



OBRAZ 651.

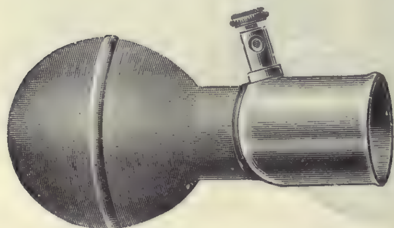


OBRAZ 650.
Elektroda veľká, pre natieranie zachvátených častí tela počas elektrisovania.



OBRAZ 652.

Pri vypadaní vlasov elektrika skoro vždy dobré služby robí.



Elektroda, ktorá sa upotrebuje na valcovanie tváre, krku atď'.
Pri pestovaní kože dobre účinkuje.

LXXI. TABUĽKA.



OBRAZ 654.
Elektrisovanie hlavy proti neuralgii.



OBRAZ 655.
Elektrisovanie prsí, tvári atď.

LXXII. TABUĽKA.



OBRAZ 656.
Elektrisovanie chrbta.



OBRAZ 657.
Elektrický kúpeľ špongiou a valcom.



OBRAZ 658.
Liečenie hlavy a krku.



OBRAZ 659.
Elektrisovanie nohy.



OBRAZ 660.
Liečenie plešivosti.



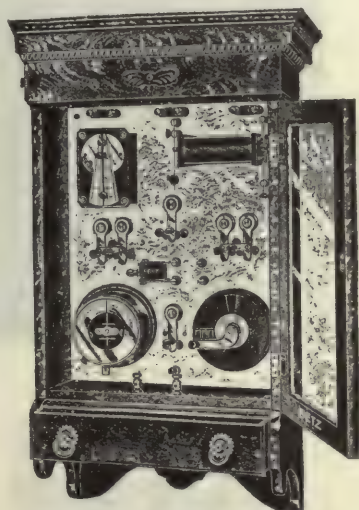
Elektrisovanie hlavy.

LXXIII. TABUĽKA.

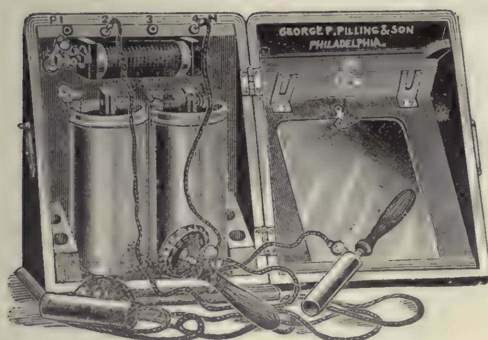
RÔZNE ELEKTRICKÉ BATERIE.



OBRAZ 661.
Domáca bateria.



OBRAZ 662.
Stenová bateria veľká.



OBRAZ 663.
Dvojnásobná domáca bateria.
(The Congress.)



OBRAZ 664.
Williamsonova bateria.

C. TABUĽKA.

ROENTGENOVÉ FOTOGRAFIE.



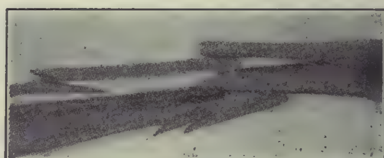
Guľka v nohe.



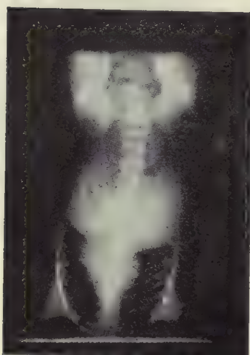
Zlomenie kosti v článku a ramena.



Broky v palci.



Roztrieskaná kosť.



Fotografia hornej
časti tela.

XXXII. KNIHA.

Slovenský Herbár



OBRAZ 680-A.
Starý bylinoznalec študujúci v škole prírody.

PREDMLUVA.

"Boh nechá riasť zo zeme liečivá
A rozumný človek ich užíva." (Prísl.)

Za posledných časov, keď liečebný trh preplnený bol stále novšími, pekne ohlašovanými liekami, ustavične zapomínalo sa o prírodných liekoch, jakými sama matka príroda tak hojne nás obdarila; mám tu na mysli liečivé byliny, ktoré za dávnych časov tešily sa neobyčajnej vážnosti a nachádzaly sa v každom dome. Jestli nazreme do žitia našich pramatiek, presvedčíme sa, že ony sa rozumely nielen do sbierania, sušenia a zachovania tých liečivých bylín, ale znaly aj ich liečivé vlastnosti a preto tak blahodarne pomáhaly svojim chorým. Lekári obyčajne posmievali sa takémuto liečeniu, hovoriac: "No, tak, tak — nepomôže, ale i nezaškodí". Zanedbanie týchto prírodných liekov bolo tak veľké, že i lekárnici nezriedka pritakovali náhľadom lekárov, nedržali takéto "babské lieky" na sklade, užívanie bylín sa menšilo, ľud sám počal sa kloniť k úsudkom lekárov a lekárnikov, kupoval pekné, hotové a v novinách ohlašované prostriedky a na lieky, Bohom nám dané byliny, korene atď. ani nepomyslel.

Ale pomaly nastupovala zmena na lepšie, zvlášte od času vystúpenia takých mužov, jako ku príkladu Kneipp, professor Bergman, Dr. Winternitz a iných, ktorí nebáli sa predpisovať čaje, odvary a výťažky svojim chorým. Nelekár (čili lekár z Božskej milosti) Kneipp vyliečil takých chorých s jeho jednoduchými liečivými bylinami, ktorých lekári za nevyliečiteľných uznávali. Chýrečný Winternitz vo Viedni dôvodne dokázal, že v neznačných brezových lístkoch máme znamenitý moč púdivý prostriedok (Diureticum); ďalej dokázal, že Celidon (Chelidonium majus) dráždi činnosť žalúdka a čriev a že obsahuje tak zvaný "Chelidonin", o ktorom Dr. Meyer udôvodnil, že podobne jako morfium, tíši bôľ, ba jako kokain zapríčiňuje anestesiu. Alebo ku príkladu o Šalvii písal Doktor Kuhn (a to potvrdil i slávny francúzsky lekár Combemale), že tá rastlina pomáha proti nočným potom suchotinárov. Ale i ľud počína sa prebudzovať a ku prastarej, prostonárodnej liečbe navracovať a preto dúfam, že môj Slovenský Herbár, ktorý je prvým svojho druhu v slovenskom jazyku, bude vďačne priatý a že jeho užitočnosť v mnohých domácnostiach sa osvedčí. I tu uvádzam, že ani lekár, ani lieky nehoja nemocných; sila prírody je najlepšou lekárkou a lekár so svojimi liekami môže prírodu len podporovať a povzbudzovať. Žiadne lieky nám nepomôžu, jestli sa nedržíme zákonov prírody a kde známe, čo zapríčinilo nemoc, najprv musíme príčinu odstrániť, poto už liečenie pôjde. — Moju predmluvu končím s Kneippom: "Jak dobrý je Pán Boh! Nekázal rásť len tomu, čo potrebujeme na každodenný chlieb k udržaniu nášho tela; On, ktorý v svojej nekonečnej múdrosti všetko stvoril podľa miery, váhy a počtu, zasial tiež i mnohé rastliny, ktoré ľudskému telu v dňoch jeho nemoce a boľasti, lahodu a vyzdravenie prinášajú. Rastlinám dal príjemnú, aromatickú vôňu i silu. Vôňa i krása kvetín vábia nás, ako keby sa nám núkaly, žeby sme ich v našich chorobách užívali. Iďme teda za ich vôňou, sbierajme a užívajme ich v našich potrebách a ďakujeme Všemohúcemu Bohu za Jeho preveľkú lásku a dobrotu."

ÚVOD.

V knihe "Fisilologia" hovorili sme, že Biologia (Životoveda) delí na na Fisiologiu (Životovedu ústrojov) a na Morfologiu (Tvarozpyt) a že pojednáva o všetkých stvoreniach jak živočíšnych, tak aj rastlinných.

Rozdiel medzi vyššími rastlinami a vyššími živočíchami je zrejmý, ačpráve i rastliny i živočíši složení sú z protoplasmy; avšak ináč je to s nižšími formami života, lebo tu mnoho ráz nevieme, či máme do činenia so živočíchom, či s rastlinou a medzi takými okolnosťami odkázaní sme na drobnohľad, ačpráve i tu môžeme sa sklamať.

O živočíchoch a o rastlinách pojednáva sa obyčajne osobytne. **Zoologia** (Živočíchopis) zaoberá sa živočíchmi a **Botanika** (Rastlinopis) pojednáva o rastlinách.

Keď máme pred sebou mnohé rôzne predmety, zaiste budeme sa starať, aby sme ich dľa vlastného pohodlia podelili a síce podľa ich podobnosti a zvláštnosti — iným slovom triedime ich. Podobne i prírodozpytci potriedili i rastliny i zvieratá, zvlášte švédsky prírodozpytec Linaeus má veľké zásluhy pri tomto triedení. Linaeus v 18. století napísal knihu pod titulom "Systema Naturae" (Systém prírody) a podľa jeho systému, jako tiež podľa iných po ňom nastupujúcich systémov, rôzni živočísi a rôzne rastliny menujú sa "Species", čo značí druh, rod, podobu atď.; avšak akurátnu definíciu (vysvetlenie toho slova) dať je nie tak ľahká vec, ako sa nám to vidí.

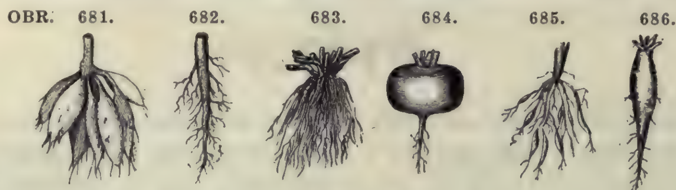
Linaeus zaviedol dvojčlennú nomenklaturu (Systém mien), podľa ktorej každé zviera, každá rastlina má dve mená; jedno je rodé a druhé specifické alebo zvláštne meno, práve tak, ako každý človek má krstné meno a priezvisko. Tie mená sú alebo latinské, alebo grécke, alebo i latinské i grécke a síce preto, lebo tie reči sú majetkom celého civilisovaného sveta a majú prednosť pred inými rečiami, lebo môžu sa všeobecne, srozumiteľne upotrebiť. Ku príkladu **Ranunculus bulbosus** (blyštík cibulkovitý); tu Ranunculus je rodinné meno a bulbosus zvláštne — specifické meno. A aby všetkým nedorozumeniam sa predísť mohlo, označené sú rastliny ešte prvou literou toho prírodozpytca, ktorý ju prvý pomenoval, "pokrstil". A preto správne píšeme takto: **Ranunculus bulbosus L.,** čo znamená, že rastlina volá sa blyštík cibuľkovitý a že dostala svoje meno od Linaeusa.

Pri rastlinách rozoznávame: koreň, stonku, listy, kvety a z tých vyviňuje sa semeno.

KOREŇ.

Koreň je najzávažnešou čiastkou rastliny. Čo sú u človeka a zvieraťa ústa, to je pri rastlinách koreň. Koreňom zadovažuje si rastlina pokrm, t. j. vssaje potravu zo zeme v tekutom stave. Každá rastlina má jeden alebo viac hlavných koreňov; z hlavného koreňa odbočujú drobné, husté, vláknaté korienky, ktoré na samom konci majú hubke podobné cievočky, sťaby ústa, ktoré len pod drobnohľadom môžeme videť a týmito cievočkami ide pokrm dnu.

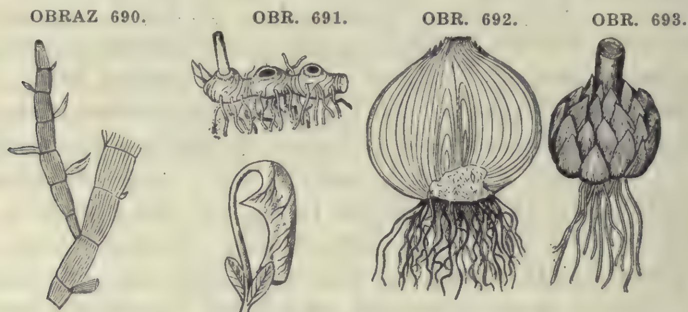
Niektoré rastliny nerastú v zemi, ale visia do vody alebo vnikajú do



OBRAZ 681. koreň hľuzatý, 628. vetevnatý, 683. vláknovitý, 684. repovitý, 685 uzlovitý, 686. vretenovitý.



OBRAZ 687. hľuza zemiakov, 688. jahoda, 689. kobylka a jej trňovité rozvetvenie.



OBRAZ 694.
OBRAZ 690. plochá stonka, 691. podzemná stonka, 692. cibuľa a jej korene, 693. šupinatá stonka ľalie, 694. ohnutý list (tulipán).

iných rastlín, jako ku príkladu brečťan (Ivy); tie posledné sú cudzopasníci, ktoré žijú na úkor svojich hostiteľov.

Rastliny môžu byť **jednoročné, dvojročné a vytrvalé.** U jednoročných rastlín koreň odumiera po jednom roku; u dvojročných vyháňa v prvom roku len listy a len v druhom roku kvetúcu stonku; u vytrvalých rastlín hynie koreň neskoršie, čo záleží od okolností atď.

Jedno a dvojročné rastliny majú koreň mäkký, bylinný a vytrvalé rastliny, ku príkladu stromy, majú tvrdé, drevnaté korene.

Korene zase môžu byť rozmanitého tvaru jako to vidíme na obrázkoch. Niektoré sú jednoduché, iné vetevné, zase iné sväzkovité, vláknaté, nitkovité, vretenité atď.

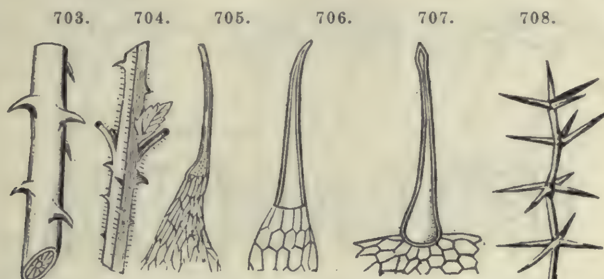
STONKA.

Stonka je tá časť rastliny, ktorá je od koreňa až po kvety. Stonka môže byť mäkká alebo tvrdá; mäkká stonka menuje sa **lodyha** a tvrdá, jako u stromu, je **peň.** Niektorá lodyha je dutá, uzlinami zaopatrená; taká lodyha menuje sa **steblom,** jako ku príkladu jačmeň má steblo; keď je lodyha bezlistná alebo šupinami zaopatrená, menuje sa **úponkou.**



STONKY.

OBRAZ 695. valcovitá stonka, 696. plochá, 697. trojhranná, 698. štvorhranná, 699. uzlinovitá, 700. žľabkovitá, 701. stonka s pupencami (Ohio Buckeye), 702. cudzopasná rastlina.



OBRAZ 703. znázorňuje stonku ruže a jej pichľáče, 704. kľučkovité pichľáče, 705. formovanie pichľáča z buniek, 706. formovanie žihadla koprivy, 707. žihadlá vigandie, 708. pichľáče divizny.

Také rastliny, ktoré majú lodyhy, menujeme **bylinami** a ktoré majú pne, to sú **kriaky** alebo **stromy.**

Stonky rozoznávame podľa vzrastu, rozvetvenia, prierezu, povrchu atď. Podľa vzrastu môžu byť stonky prosté, složené, plazivé, otáčajúce atď.; podľa rozvetvenia sú vidličkovité, vstriečne atď.; podľa prierezu sú stonky okrúhle, trojhranné, štvorhranné atď.; podľa povrchu môžu byť hladké, lysé, žlaznaté a iné.

Pne majú kôru, ktorá je na počiatku zelená a neskoršie tvrdá a skoro vždy rozpuklá. Steblo obyčajne pozostáva z viacerých stavcov, ktoré robia ho pevnejším. Na vyššie udaných obrazoch znázornené sú rôzne stonky, lodyhy a steblá.

LISTY.

Na stonkách vytvárajú sa pupienky a z tých rastú listy, alebo kvety. Listy na stonkách hrajú takú úlohu, ako v ľudskom tele pľúca. Rastliny listami nielen že z povetria berú potrebnú výživu, ale ony nimi vdýchajú i kyslík. Žilky na spodnej strane listov sú vyduté a jemnými vláskami opatrené, žeby sa na ne prach zachytával a ich dýchanie neobmedzoval.

Niektoré listy sú vždy zelené — trvalé a iné opadúvajú; tie posledné na jaseň žltnú a opadujú a na jar zase rastú. Nezelené listy menujeme šupinami.

Listy pozostávajú z **čepele** a z **rapíka.** Tá časť, kde je list k stonke pripevnený, menuje sa pošva a medzi listom a stonkou je úžľabie, v ktorom obyčajne nachádza sa pupen.

Listy rozpoznávame dľa ich postavenia, dľa ich rapíka, dľa ich čepele (okraju a podoby) atď.; na nasledujúcich vyobrazeniach vidíme rozma-



OBRAZ 709. list a úponky, 710. listy vyzerajúce jako chrbtová kosť, 711. ružové listy, 712. vidličnatý list, 713. C, čepeľ; R, rapík; P, pošva; U, úžlabie.



OBRAZ 714. list srdcovitý, 715. vrúbkovaný, 716. okruhlý, 717. bradovitý, 719. končitý, 719. zmrzačený, 720. tupý, 721. ostrý, 722. končitý.



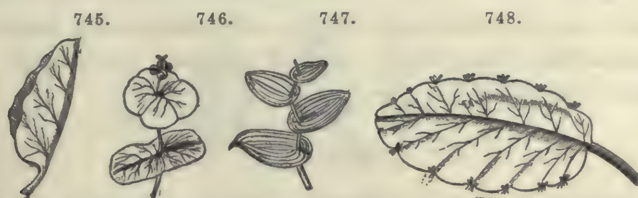
OBRAZ 723. list čiarkovitý, 724. lopatovitý, 725. jednoduchý, 726. vajcovitý, 727. kopijovitý, 728. opačne kopijovitý, 729. vajcovitý, 730. opačne vajcovitý.



OBRAZ 731. list okrúhlastý, 732. zmrzačený, 733. klinovitý, 734. šipovitý, 735. srdcovitý, 736. zvonkovitý, 737. uchovitý, 738. ľadvinovitý, 739. štylovitý.



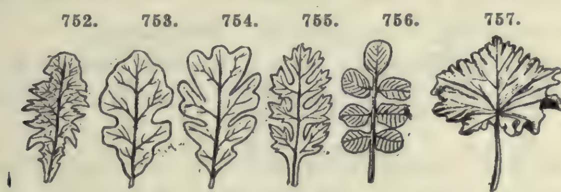
OBRAZ 740. list vlnovitý, 741. zubkovitý, 742. trňovitý, 743. svinutý, 744. zvraštený.



OBRAZ 745. mladý list zdvojnásobnený, 746. súložný, 747. lupinatý, 748. list s okrajovými pupenkami.



OBRAZ 749. list zubkovaný, 750. ostro-zubkovaný, 751. tupo-zubkovaný.



OBRAZ 752. list pílovitý, 753. berkovitý, 754. rozštiepený, 755 a 756. berkovitý, 757. kuderavý.



OBRAZ 758. do 763. znázorňuje sperené listy.



OBRAZ 764. trojlist, 765. štvorlist, 766. pätlist, 767. dvojnásobný trojlist, 768. sedemlist.



OBRAZ 769. listy a úponky, 770. listy a stopky, 771. stopka a úponka, 772. stopka.

nité formy listov, ktoré môžu byť ohnuté, zdvojnásobnené, šupinaté, súložné, vidličnaté, palmovité, vejarovité, nerovnostranné, čiarkovité, podlhovaté, kopijovité, vajcovité atď.

KVETY.

Kvet je povolaný ďalej rozmnožiť rastlinu, aby ona po jednoročnom živote nezahynula, ale aby doniesla semeno, z ktorého by na budúci rok vyrástla rastlina. Niektoré rastliny majú kvet dokonalý, t. j. i pel i matečník je na jednom kvete; taký kvet menujeme jednodomovým kvetom. Kde je na jednom steble alebo na jednej stonke len kvet s pelom a na druhom steble len kvet s matečníkom, taký kvet menuje sa dvojdomovým, ako ku príkladu konope; na jednom steble je pel (múčka kvetná) a na druhom zase je kvet s matečníkom.

Pri rozberaní kvetu vidíme najprv lepenky, potom na malých styčkách mechúriky a na prostriedku väčšia styčka s okrúhlou hlavičkou; to je matečník; teraz keď pel v tých mechúrikoch dozreje, hlavičky rozpučia sa a následkom alebo vetra, alebo včiel, alebo chrobáčikov býva prenesený na matečník, kde začne klíčiť a pustí stebielko až dolu do kapsičky matečníku, kde sú zárodky semiačka, ktoré oplodí. (A. Bážik.)

Tá časť stonky, na ktorej je kvet prirastlý, menuje sa **stopkou.** Vonkajší kruh okvetia (perianthium) je zelený a menuje sa kalichom a vnútorný kruh je koruna.

Kalich môže byť nadtrhlý, lievikovitý, zvonkovitý, pohárovitý, polopyskatý atď., jako to vidíme na obrazoch 773 do 777.

Jako kalich, tak aj koruna môže byť rozmanitá, jako to nasledujúce vyobrazenia pokazujú. (Strana 605.)

SEMENO — PLOD.

Zovňajšia časť alebo obálka menuje sa pošvička (pericarp) a jej vnútro jadrom. Na ovocí rozpoznávame zovňajšiu pošvičku (exocarp), strednú pošvičku (mesocarp) a vnútornú pošvičku (endocarp) a v jej vnútri je jadro. (Vidz obraz 797, znázorňujúci čerešňu.) V jadre je zárodok, z ktorého môže vyrásť nová rastlina. Na vyobrazeniach vidíme:

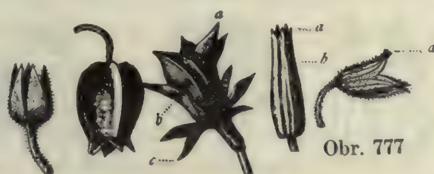
PESTOVANIE LIEČIVÝCH RASTLÍN.

So zemovedou zaoberať sa nebudeme; nás zaujíma tu len orná vrstva a túto musíme znať. Oraná vrstva môže byť složená z piesku, z hliny alebo zo zurovej látky — humusu. Tie tri látky su zväčša v zemi miešané.

PÔDA.

Keď zem obsahuje asi 70 p. c. piesku, je kyprá, ľahko sa zohreje ale aj ľahko vychladne, neslieva sa, vodu prepúšťa, i počas veľkých dážďov je nie veľmi mokrá, — taká pôda menuje sa **piesočnatá.**

Keď zem obsahuje len asi 50 p. c. múľu, je lipkavá, dá sa miesiť, slieva sa, keď uschne stiahne sa a puká, vodu ťažko prepúšťa, — takú pôdu menujeme **hlinastou.**



Obr. 773 Obr. 774 Obr. 775 776

OBRAZ 773. kalich nadtrhlý, 774. zvonkovitý, 775. dvojnásobne zvonkovitý, 776. trúbkovitý alebo rúrovitý, 777. polopyskatý; a) trojzubý, b) dvojzubý pysk.



Obr. 778 Obr. 779 Obr. 780 Obr. 781

OBRAZ 778. kruhovitá koruna, 779. zvonkovitá, 780. pohárovitá, 781. lievikovitá koruna; d'alej



Obr. 782 Obr. 783 Obr. 784 Obr. 786

OBRAZY 782. tanierovitá, 783. trúbovitá, 784. páskovitá, 785. polopyskovitá a 786. nadtrhlá koruna.



Obr. 789 Obr. 790 Obr. 791

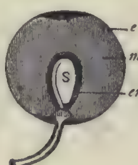
OBRAZ 789. vlašský orech, 790. prierez citronu, 791. prierez uharky.



Obr. 792 Obr. 793 Obr. 794 Obr. 795

OBRAZ 792. semeno mliečnika, 793. krídlasté semeno katalpy, 794. krídlasté semeno jedlice, 795. ovocie muškatálového orieška.


Obr. 796



Obr. 797


Obr. 798

OBRAZ 796. pošvička feniklu, 797. čerešňa; e) exocarp, m) mesocarp, en) endocarp, S) zárodok; obraz 789. ovocie rulíka (belladonna).

Keď zem obsahuje aspoň 10. p. c. vápna, je bielo-šedá, vodu rýchlo prijíma, a ju rýchlo i prepúšťa, — takú zem menujeme **vápenistou.**

Keď je zem často suchá, ľahká, čierna, mastná, avšak nieto v nej ani soli, ani vápna atď., takú zem menujeme **borovou pôdou.** "Je to pôda ako dobre omastené jedlo bez soli; bohatá na humus, niet v nej soli a preto zeliny dostávajú mastnú, nesolenú ztravu a nemôžu žiť tak, ako človek nemôže jiesť samú masť."

Každá rastlina potrebuje zvláštnu pôdu, ktorá pred sejbou musí sa obrobiť, pripraviť, pohnojiť. Známosť obrábania pôdy a jej rozumné hnojenie je základom dobrej úrody.

Najlepšie hnojivo je kompost; je to nič inšie, ako shrňanie smetí a odpadkov v gazdovstve sa nachodiacich na jednu kopu a polievanie hnojovicou. K tomu cieľu môže sa upotrebiť senné výhryzky, rez z píly, blato z cesty, pýr z role, plevel zo záhradiek, popol, sadza, — jedným slovom všetko, čo môže zhniť. Strojené hnojivá delia sa na tri triedy: hnojivá dusíkové, hnojivá draslové alebo kália hnojivá fostorové (kostíkové).

Ku **dusikatým hnojivám** patria "Čilský liadok", ktorý je veľmi bohatý na dusík; ďalej sirkový čpavok (ammoniak), ktorý sa dorába zo svietiaceho plynu, alebo kde koks dorábajú. Mnoho dusíku má v sebe i krv a ačpráve je tento dusík surový, dá sa dobre upotrebiť ku hnojeniu.

Ku **draslovým hnojivám** patria draslo (kálí) koncentrované jako ku príkladu chlorové draslo, potom kainit, karnalit, krugit, silvinit, polihalit a iné. Tu náleží i popol ačpráve ten nemá výlučne len draslo, lebo obsahuje asi 6 p. c. fosforu, 6 drasla a 10-15 vápna uhličatého.

OBRÁBANIE PÔDY.

V pôde nachádzajú sa mnohé výživné látky pre vzrast rastlín, ale sú zväčša surové a preto musia sa pripraviť. Zem musíme obrábať, úhoriť, kopať preto, lebo tie surové, výživné látky nemôžu byť korienkami vssávané keď nie sú rozpustené, pripravené. Maštalný hnoj má v sebe všetky potravné látky pre rastliny v surovom stave (okrem hnojovice) a predsa hlavnú jeho čiastku — čpavok — rastliny nemôžu spotrebovať, musí sa najprv premeniť na sanitru pomocou tepla, kyslíka a iných štiav — skrze povetrnosť a len tak potom môžu korienky výživu do seba vssávať.

PREČO ORIEME ZEM?

Od orby závisí úroda. Pri plytkej orbe v hrudnatej a sliatej zemi ani ten najlepší hnoj nedonesie žiadného účinku. Pri zlom obrábaní pôdy i

hnoj, i zrno i robota je daromná. Dobrým oraním pôdy surové látky vystavené sú povetriu a tým sa, tak rečeno, prevaria; a aby povetrie všade došlo, preto orieme zem, ponadvihujúc tú vrstvu, v ktorej budú korene rastlín a tá naplnená povetrím stane sa skrze orbu schopnou, aby sa v nej stal chemický process. Oranie teda má po prvé ten cieľ, žeby sa surové látky vystavily povetriu, aby ich toto prevarilo; oraním nevyžitá časť zeme prijde na povrch a v nej povetrie prevedie svoj chemický process, plocha zeme sa rozšíri, lebo brázdy kolmo sa ukladajú, aby takto väčšiemu prevetrovaniu boly vystavené a väčšiu časť mráz zastihnul a zem mohla vo väčších rozmeroch vymrznúť. Toto je cieľ jasennej oračky. Jarná oračka má ten cieľ, aby nevyžitá spodná pôda prišla na vrch, v ktorej sa viac výživných látok nachodí, ako vo vrchnej, ovšem v neprevarenom stave, aby ich povetrie premenilo na stroviteľné a zasiaté obilie, aby ich do seba vssalo. Pôda má sa oraním čím melkejšou urobiť lebo od toho závisí vzrast rastlín. V melkej pôde korene rastlín hlboko sa rozkladajú a čím je koreň bohatší, tým lepšie rastie rastlina. V poškrabanej pôde korene nemôžu sa rozprestierať. Najlepšie obrábanie pôdy je jej skopanie, len že je to i najdrahšie. Kopaním pôda sa najlepšie skyprí, popretína a stane sa melkou.

Pri obrábaní pôdy máme pamätať i na kynoženie plevela. Je to darmožrút rolí, odberá im šťavu a zvlášte okopávaninám je škodlivý.

SEJBA.

Klíčivosť semena je hlavná okolnosť, lebo od tej môžeme dúfať, že zrno zíde a bude dobre rásť. Klíčivosť diktuje i cenu semena; čím je väčšia klíčivosť, tým je semeno drahšie. Na siatie má sa brať najvyvinutejšie semeno, lebo ono má najsilnejšiu klíčivosť, je úplne zdravé a schopné plodu. Druhy, fajty, môže si sám hospodár vypestovať.

Pri siatí zadržme nasledujúce pravidlá: Okopovániny majú sa riedko sadiť, poneváč potrebujú ku výžive mnoho vody a keď sú husto sadené, pre nedostatok vody zakrpatejú a zostanú drobné. Podzimné siatie môže byť hustejšie a síce preto, lebo mnoho ho neprezimuje a potom ono jarnú vlhkosť vie lepšie využiť. Pri hustom siatí bude mnoho slamy i zrna, lenže bude to liché. Jarné, včasné siatie má sa riedko siať a neskoré siatie husto. Pri vlhkom podnebí sejme riedko, lebo tu sa rastliny ľahko zakorenia.

Semeno seje sa po oračine rukou laebo do riadkov; tá posledná sejba odporučuje sa zvlášte tam, kde pozdejšie treba bude byliny okopávať a pleť. Hrubé semeno hrabľami zahrabeme; drobné semeno posypeme zemou rešetom presievanou; celkom drobné semeno doskou do zemi vtlačíme.

(Za povinnosť si držím pod'akovať sa veľactenej firme Burroughs Welcome & Co. z Anglii , za 8 vyobrazenia, ktoré mi láskave z Anglie zaslala a ktoré znázornené sú na LXXIV, LXXV, LXXVI a LXXVII. tabuľkách.)

SBIERANIE LIEČIVÝCH RASTLÍN.

Stonky, lodyhy, steblá a listy sbierajú sa, keď vegetácia rastlinná nachádza sa v plnej sile t. j. keď kvety počínajú sa rozvíjať. Kvety a listy listové sbierajú sa hneď po rozvinutí, lebo vtedy sú najaromatičnejšie (ľubovonné).

Ovocie sbierame pár dní pred dozrením.

Drevá sbierajú sa pred lisnatením alebo po odpadnutí listov.

Korene rastlín ročných a dvojročných sbierajú sa v jaseni a korene mnoholetých (trvalých) rastlín na jar.

Kôry sbierajú sa rovnako jako stonky t. j. počas plnej vegetácie.

Sbieranie prevádza sa za peknej, suchej pohody, lebo za vlhkého počasia sbierané rastliny tratia liečivú silu.

SUŠENIE RASTLÍN.

Veľmi šťavnaté stonky, lodyhy, steblá, listy a kvety majú sa sušiť veľmi rýchle, najlepšie na vzdušných, ale tônistých miestach rozložené na papieri alebo na zvláštnych, k tomu cieľu prihotovených drôtových rámoch — v sušiarňach. Vo vyhrievaných miestnosťach, na pľache atď. sušíme rastliny len vtedy, keď je počasie dáždivé.

Semená sušia sa v dobre ventilovaných izbách, alebo na pľachách v kuchyni slabo hriatych a často musia byť prevetrované.

Kôry dreva nevyžadujú zvláštnu pozornosť; môžu byť sušené rýchlo alebo pomaly.

Korene sušia sa (celé, alebo sa rozkrájajú na menšie čiastky) na vzdušných miestach alebo nadievajú sa na mocné niti, jako sa to deje pri sušení húb.

JAKO ROBIŤ NÁLEVY — ČAJE?

(Infusion.)

Čaje sa nikdy nevaria. Korene, kvety a listy sa s vriacou vodou zaparia, zaparenina sa precedí, osladí a pije teplá alebo studená. Ku osladeniu čajov potrebujeme cukor alebo med. Na šialku horúcej vody bereme toľko byliny, koľko sa zmestí medzi tri prsty t. j. od pol do jednej uncie na pint vody. Čaj sa má robiť každý deň. Keď si chceme viac čaju naraz pripraviť, musíme k nemu primiešať alkoholu, pálenky alebo brandy, aby sa čaj nezkazil.

JAKO ROBIŤ ODVARY?

(Decoction.)

Odvarmi menujeme také lieky a nápoje, ktoré sa pripravujú varením látky vo vode, víne, octe, atď. Počas varenia hrniec má byť zakrytý. Obyčajne berie sa jedna unca látky, z ktorej chceme odvar robiť, na pint vody. Korene, kôru, bobule a lodyhy varíme za dlhší čas, kdežto listy a kvety, jestli su sušené, polievame vriacou vodou, ako sme to spomenuli pri nálevoch. Bobule a jadrá maly by sa v mažiare roztlcť a väčšie byliny, korene a kôra na kúsky pokrájať, aby sa z nich liečivá sila lepšie vytiahla.

MIEŠANINY.

Kde ide o miešaniny sostávajúce z koreňa, kôry, kvetu, a listu, pokračujeme takto: Najprv varíme kôru, koreň alebo lodyhu a keď sa to za 5—10 minút povarilo, dodáme kvety a listy, nádobu pokrývkou zakryjeme a

LXXIV. TABUĽKA.



GATHERING HYOSCYAMUS *(Hyoscyamus niger)*
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 799.
Sbieranie čierneho blenu (Hyosciamus niger, L.) na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."



A FIELD OF DATURA *(Datura stramonium)*
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 800.
Durman (Datura stramonium, L.) rodiace pole, na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."

LXXV. TABUĽKA.



DIGITALIS *(Digitalis purpurea)* IN FLOWER
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 801.
Náprstník (Digitalis purpurea, L.) v kvete, na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."



GATHERING DIGITALIS
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 802.
Žnivo náprstníka na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."

LXXVI. TABUĽKA.



A FIELD OF BELLADONNA *(Atropa Belladonna)*
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 803.
Rulík rodiace pole (Atropa Belladonna, L.) na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."



GOLDEN SEAL *(Hydrastis canadensis)*
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 804.
Zlatý alebo žltý koreň (Hydrastis canadensis, L.) na farmách "Burroughs Welcome & Co. v Anglii."

LXXVII. TABUĽKA.



 BURROUGHS WELLCOME & CO.

HOEING BETWEEN YOUNG BELLADONNA PLANTS
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 805.

Okopávanie mladých rastlín rulíkových.



 BURROUGHS WELLCOME & CO.

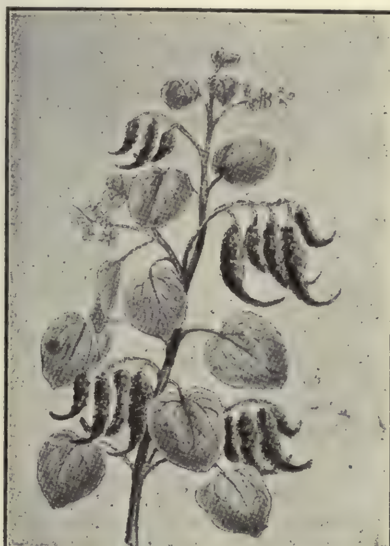
A FIELD OF DATURA *(Datura Metel)*
'Wellcome' Materia Medica Farm

OBRAZ 806.
Durman rodiace pole (Datura Metel.)

LXXVIII. TABUĽKA.



OBRAZ 807.
Kaskara sagrada.



OBRAZ 808.
Krížové korene.



OBRAZ 809.
Celidon.

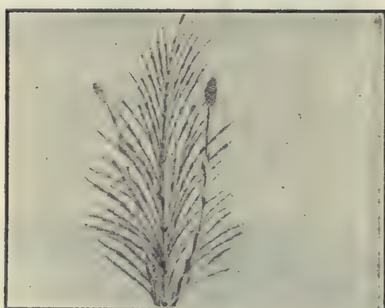


OBRAZ 810.
Oregonské divé hrozno.

LXXIX. TABUĽKA.



OBRAZ 811.
Succus alterans.



OBRAZ 812.
Juncus.



OBRAZ 813.
Indiánska konopa.

hneď odstavíme odvar na stranu, nechajúc ho za štvrť hodiny stáť. Teda najprv treba tuhé časti variť a listy alebo kvety len dodať a odvar hneď odstaviť. Čím ďalej varíme korene alebo kôru, tým silnejší bude odvar.

JAKO ROBIŤ TINKTURY?

K tomu potrebujeme čistú fľašu, alkohol a vodu. Na jeden pint rozriedeného alkoholu dáva sa obyčane jedna unca byliny, z ktorej chceme si tinkturu zrobiť. Poneváč alkohol je niekedy slabší a niekedy veľmi silný, preto k vyrábaniu tinktury môžeme upotrebiť dobrú žitnú pálenku. Dajme tomu, že si chceme zrobiť prasličkovú tinktúru. Do čistej fľaše vhodíme jednu uncu (za hrsť) prasličky a nalejeme na ňu dobrej žitnej pálenky. Potom fľašu dobre zaštopľujeme, odstavíme na mierne teplé miesto a necháme za týždeň stáť (samo sebou sa rozumie, že fľašou z času na čas potriasame, aby sa to dobre rozmiešalo). Potom sa môže tekutina scediť a v čistých

fľaštičkách odložiť. Takým spôsobom môžeme si rozmanité tinktury narobiť. Tinktury predávajú sa v každej lekárni hotové. **Pri užívaní dajme pozor na dávky, poneváč niektoré užívajú sa len po kvapkách a iné vo väčších dávkach.**

PRÁŠKY.

Z rastlín, koreňov, kôry a kvetov robia sa prášky, ktoré tiež užívajú sa jako lieky. Kde ide o prášky, tam rozumieme, že korene atď. majú byť na jemný prášok v mažiari utlčené a cez sitko presiaté. Predávajú sa v lekárňach hotové.

SPIS LIEČIVÝCH RASTLÍN.

Pri každom lieku udané sú latinské a anglické mená a preto môžete si ich kúpiť v jakejkoľvek lekárni, či sa tam slovensky hovorí alebo nie. Pri niektorých najdete i iné ľudové mená. Dávky majú sa vždy prísne zadržať, zvlášte pri užívaní liehových výťahov.

ADRUE.

Latinsky: Cyperus Articularis. — Anglicky: Adrue, Antiemetic.

V Jamaike užíva sa koreň, z ktorého si ľudia robia odvar a pijú ho proti veľkému vracaniu pri žltej horúčke. Má veľmi príjemnú, aromatickú chuť. Zahrieva a napomáha žalúdok a črevá. Doktor Coven predpisoval tekutý extrakt (Fluid Extr. of Adrue) po 20—30 kvapkách vo vode tri razy denne. Trpiaci na nezáživnosť (Dyspepsiu) najdú vraj v ňom potešiteľný liek. K dostaniu v lepších lekárňach.

AGARIK.

Latinsky: Boletus purgans, P. — Anglicky: Agarik, Spunk, Tinder.
Iné mená: Drevomorka.

Je to huba, ktorá rastie na suchom dreve. Výťah z tejto huby užíva sa proti dráždivosti pátera a miechy, proti boľastiam v nohách a ramenách a nemilému citu, keď sa nám zdá, akoby nám niečo po tele chodilo. Mieša sa aj s druhými liekami, predpisovanými proti zácpe a neporiadkom žalúdka. Dávka 5 do 8 kvapiek na cukri tri razy denne.

Biely Agarik (Agaricus albus) predpisuje sa proti poteniu suchotinárov a užívajú ho i ženy pri vysušení prs po odlúčení dieťaťa.

Je ešte tak zvaný **Felčiarsky Agarik — Surgeon's Agarik** (Fungus chirurgorum), z ktorého za dávnych čias vyrábalo sa **práchno.** Práchno slúžilo ľudom ku kresaniu ohňa a felčiarom ku prikladaniu práchnovitých nití na rany, vredy atď., práve tak, ako sa v terajšom čase bavlna upotrebuje. Huby varily sa v hrncoch za 3—4 hodiny, potom sa na slnku vysušily a mlatkom dobre nabily, na niti rozdriapaly a prikladaly na rany. S nitkami práchna vypaľovali si ľudia bradavice a síce tak, že jednu nitku na jednom konci zapálili a keď už dobre tlela, priložili ju horiacim koncom na bradavicu a

držali na nej (vypálili ju), kým sa bradavica nedala odstrániť. Bradavice potom odpadly a miesta po odpadnutí asi na tretí deň sa zahojily.

ALOE.

Latinsky: Aloe Socotrina, Baker. — Angl.: Socotrine Aloe.



OBRAZ 814.
ALOE.

Miešanina z prášku aleového 1—2 razy na špičku noža smieraného s lyžičkou medu, prečistí žalúdok dokonale. Zväčša mieša sa s inými látkami. Dobrú miešaninu nadobudneme si takto:

Vezmi:

Aleového prášku	na špičku noža
Prášku z bazového kvetu	2 lyžičky
Prášku z fenugreku	štvrť lyžičky
Prášku z vlašského kôpru	1 lyžičku
Vriacej vody	2 šialky

Všetko nechaj stáť za 10 minút, potom jednu šialku môžeš vypiť hneď a druhú šialku na druhý deň. Dobré služby koná i **aloeová voda,** ktorú si pripravíme takto: Na kvart vriacej vody vezme sa jedna lyžička aloeového prášku a varí sa za päť minút. Do vychladnutého odvaru zmočí sa plátenko a prikladá na vredy, rany, atď. Slabé, kapravé oči majú sa tou vodou vymývať. Keď na niektorom mieste nemôže sa nová pokožka otvoriť, jako sa to často stáva pri ranách, v takom páde posypujeme ranu aloeovým práškom tak, aby celá rana bola s práškom dosť hrubo pokrytá. Potom sa rana obvije čistým obväzkom, po čom sa veľmi rýchle hojí. (Kneipp.)

ALVELOZ.

Lat.: Euphorbia haterodoxa, M. — Angl.: Alveloz.

V Brazílii užíva sa pri hojení rán a syphilisu. V lepších lekárňach predáva sa tekutý výťah v 6 unciových skleničkách, z ktorého užíva sa podľa predpisu pri každej skleničke udaného. Môže sa miešať i s vaselínom a užívať jako masť na rakoviny a na rany syphilistické. Má veľmi dráždiacu silu.



OBRAZ 815.
ALVELOZ.

AMARANT.

Lat.: Amarantus caudatus, L. — Angl.: Velvet Flower.
Iné mená: Aksamietka, Aksamietnica.

Suché, na prach utlčené listy zastavia jakékoľvek krvácanie, zvlášte krvácanie u žien pri mesačnom čistení. Amarant pomáha aj pri veneričných chorobách, jestli je zavčasu užívaný. Čaj (jednu lyžičku na šialku vriacej vody) pije sa po šialke ráno i večer. Z prášku užíva sa po pol lyžičky v mlieku alebo v teplej vode tri razy denne. Naše prababky pomáhaly si týmto práškom proti vyrážkam na tele a proti zimnici. Ženy užívaly ho pri

zastavení mesačného čistenia, keď ono povstalo následkom prechladnutia. **Octový výťah** užíval sa ako mazadlo (liniment) na natieranie opuchlých, vytknutých, boliacich miest. Zastaralé rany amarantovým práškom zasypované, rýchle sa hoja.

AMBRÓZKA. (Viď Svetlík.)

ANANÁS.

Lat.: Ananas sativa, L. — Angl.: Pine Apple. — Iné mená: Bohochlebník.

Chýrečný taliansky lučbár V. Marcano dokázal, že ananásová šťava je veľmi silným, zažívanie napomáhajúcim prostriedkom. To potvrdil aj R. H. Chittenden (Trans. Connecticut Academy, Vol. VIII.), dokazujúc, že jednoduchá ananásová šťava je veľmi stála, pevná, silná, trávenie napomáhajúca látka. Oprobujte nasledujúcu miešaninu:

Na jeden pint ananásovej šťavy vezmite lyžku pepsinu (možno kúpiť v lekárni) a dobre rozmiešajte. (Jestli si to sami chcete pripraviť, prečítajte si článok v tejto knihe, kde som opísal, jako robiť šťavy.) I samé ovocie ananásové tiež dobre účinkuje, zvlášte proti dyspepsii.

ANDELIČKA.

Lat.: Angelica archangelica, L. — Angl: Angelica.

Iné mená: Anjelička, Anjelský koreň, Koreň sv. Ducha, Anjelská pomoc.

V Amerike najviac užívajú americkú andeliku (Angelica Atropurpurea). Mladé listy a lodyhy možno užívať jako varivo a v cukru zavarované dávajú veľmi dobrý, žalúdok posilňujúci a zažívanie podnecujúci prostriedok. Nadôležitejšia časť tejto rastliny je koreň, o ktorom ľudia za dávnych čias tvrdili, že chráni človeka od nákazy, ba že vraj zaženie aj zlých duchov, čarodejníkov atď., a že kto ho nosil pod jazykom, ten bol od všetkých nehôd slobodný. Ale nech bude jako chce, toľko je predsa isté, že andeličkový koreň bol a je veľmi rozšíreným prostriedkom. Už i Anglík Gerard hovoril, že: "If you do but take a piece of the root, and hold it in your mouth, or chew the same between your teet, it does most certainly drive away pestilent air."

Odvar z andeličky podnecuje a silí nervstvo, účinkuje na vymiešovacé ústroje tela a preto potrebuje sa pri slabosti žalúdka a čriev, proti kolike, nadutiu, proti neporiadkom pľúc, priedušnice a prieduchov, hysterii a ťažkomyseľnosti; dáva chuť k jedeniu a vôbec silí telo. Sušené korene, listy a lodyha utlčú sa na prášok, z ktorého potom môže sa užívať na špičku noža tri razy denne. **Vínny odvar** robí sa tak, že dáme na pint vína jednu unciu prášku a z toho popíjame tri razy denne. Octový výťah slúži na obklady alebo jako vodička na umývanie rán, vredov atď. Tak samo užíva sa vnútorne i zvonku aj liehová tinktúra, ktorá môže sa smiešať s pálenkou a užívať po lyžke tri razy denne. Dobrú **andeličkovú miešaninu** zrobíme si takto:

Vezmi	Pálenky	1 pint
	Andeličkového koreňa	4 uncie
	Kozlíkového koreňa	1 malú lyžičku
	Pomarančovej kôrky	pár kúskov

Nechaj to všetko stáť za tri alebo štyri dni, potom preceď, oslaď medom, keď chceš a užívaj po troške ráno i večer.

ANIS.



ANIS.
OBRAZ 816.

Lat.: Pimpinella anisum, L. — Angl.: Anise.

Iné mená: Anýž, Onajz, Potešiteľ čriev.

Naši predkovia pomenovali anis "Solamen Intestinorum", čo značí "potešiteľ čriev". Tinktúra veľmi blahodarne účinkuje pri neporiadkoch priedušnice, vylučuje šliam pri kašli, zvlášte jestli si mimo tinktúry zrobíme čaj a pijeme ho za tepla. Dobrú essenciu si zrobíme, keď smiešame jednu unciu anisového oleja s pintom pálenky alebo liehu vodou rozpusteným. Dávka: 10—15 kvapiek na cukre viac ráz denne. Jestli človek cíti nespokojnosť následkom zlého trávenia, nech užije jednu lyžičku anisovej essencie alebo "Anisetky" a nemoc prejde jako by odňal. Má sa užívať v šialke horúcej vody a piť hneď pred líhaním. Detské dávky majú byť o mnoho menšie dľa veku.

ARNIKA.

Latinsky: Arnica montana, L.

Anglicky: Arnica, Leopard's Bane.



OBRAZ 817.
ARNIKA.

V lekárstve užíva sa najviac tinktúra vodou rozriedená, ačpráve aj odvar z arniky môže sa užívať pri pohmoždeninách, ranách, vytknutiach, otlčeninách, odreninách atď. Poneváč tinktúra, ktorá sa robí z jednej uncie arniky a z jedného pinta liehu, je dosť silná, preto má sa rozriediť a síce tak, že na kvart vody bereme asi 60 kvapiek tinktúry a tou vodou potom omývame poranené miesta a prikladáme v nej omočené šatky na rany atď., ktoré však, náhle oschly, majú sa zamieňať. Rozriedený výťah môže sa užívať jako liniment na natieranie boľastných miest. Z arniky robí sa i masť, ktorá má veľmi hojivú silu a priaznive účinkuje na rany. Recept na robenie tejto masti najdete v "Lekárskom receptáre".

ÁRON.

Latinsky: Arum meculatum, L.

Anglicky: Indian Turnip, Devil's ear, Adder's root, Jack-in-the-pulpit.

Iné mená: Tvár sv. Jána, Zmizec, Čertove uško, Áronová brada atď.

Celá rastlina je veľmi jedovatá a preto treba dať veľký pozor pri jej užívaní. Vínny odvar dobre účinkuje proti neporiadkom žalúdka, čriev, zmenšuje horúčku, pomáha pri zastaralom kašli, záduchu a rheumatismu (hostcu). Veľmi dobrú miešaninu zrobíme si takto:

Vezmi	Koreňa Áronového	4 lyžky
	Prskoreňa	2 lyžky
	Škorici	½ lyžky



OBRAZ 818.
ÁRON.



OBRAZ 819.
ÁRON AMERICKÝ.

Jalovcového dreva	½ lyžky
Bedrníku	2 lyžky
Cukru	12 lyžiek

Všetko má byť na prach utlčené a dobre rozmiešané. Dávka: Jednu lyžičku tri razy denne.

BABÍ HNEV.

Latinsky: Ononis spinosa, L. — Angl.: Rest Harrow.
Iné mená: Jahlica.

Vínny odvar pomáha pri chorobách pečene (jatier), močového mechúra a vyháňa kamene. Octový odvar pomáha jako liniment pri rheumatisme a handrička namáčaná do odvaru môže sa prikladať na opuchliny. Pri chronickom hostcu odporúča sa odvar z koreňa i z listov tejto rastliny, k čomu dodáme fenyklu a niečo cukru. Pije sa 1—3 pinty na deň. Môžeme si aj **syrup** pripraviť a síce takto: Vezmeme jednu časť babieho hnevu, jednu časť fenyklu, trocha citronovej kôrky a šťavy, trocha pomarančovej šťavy a cukru toľko, aby z toho povstal hustý syrup. Vody k tomu potrebujte len toľko, aby sa cukor dobre rozpustil, iným slovom, aby liek bol dosť hustý.



OBRAZ 820.
BABÍ HNEV.

BABÍ ZUB.

Latinsky: Paretrum. — Anglicky: Toothwort.

Rastie v temných lesoch; koreň vyzerá akoby bol z mnohých zubov složený; listy podobajú sa konopným, len že sú kratšie a kvet je fialkovej barvy. Odvar z koreňa alebo prášok na rany prikladaný, hojí ich a pomáha i pri pruhu a pri zašliamovaní čriev.

BABKA. (Viď Kolocier.)

LXXX. TABUĽKA.



No. 1. Baza; No. 2. Jedľa (Sosna); No. 3. Šalvia; No. 4. Puškvorec; No. 5. Chvostík; No. 6. Petrkľúč; No. 7. Pľúcnik; No. 8. Sladič; No. 9. Lykovec (Vlčie Lyko); No. 10. Kokoška; No. 11. Jaterník; No. 12. Hermanček; No. 13. Vlašský kôpor.

BAELOVÉ OVOCIE.

Latinsky: Belae Fructus, Br. — Anglicky: Bael Fruit.

Je to indické ovocie a účinkuje proti behačke, úplavici a proti neporiadkom žalúdka a čriev. Odvar robí sa tak, že dáme štyri stolové lyžky ovocia do pinty vriacej vody a keď vychladne, pijeme po pol šialočke viac ráz denne. Tekutého extraktu, ktorý sa predáva v lepších lekárňach, užíva sa po jednej malej lyžičke tri razy denne.

BALDRIAN. (Viď Kozlík.)

BARVINOK.

Lat.: Clematis recta, L. — Angl.: Upright Virgin's Bower.

Je to mnoholetná, europejská rastlina. Čaj z barvinku užíva sa proti rheumatismu, lišajom, syphilisu, svrabu a proti boleniu hlavy. Barvinok púdi moč a pôsobí potenie. Prášok potrebuje sa ku zasypaniu hniloby vredov a rán.

BAYKURU.

Lat.: Statice Brasiliensis, Boiss. — Angl.: Baycuru.

Baykuru pochodí z Brazílie a v lekárstve užíva sa koreň. O tom kore-

ni hovorí sa, že má veľmi silnú sťahujúcu moc a užíva sa zvlášte jako kloktadlo pri liečení boľastného vredovitého hrdla a úst, — a prášok ku zasypávaniu škrofľovitých vredov. Odvar užívaný jako striekadlo pomocou striekačky lieči bielotok. Vnútorne užíva sa z Extraktu 5 do 10 kvapiek na cukre. K dostaniu v lekárňach pod menom "Baycuru root" alebo "Fluid Extract of Baycuru".

BAZA ČIERNA (CHABZA).

Latinsky: Sambucus nigra, L. — Angl.: Black Elder.

Baza je veľmi užitočná rastlina. Naši predkovia vážili si ju lepšie než my. V terajšej dobe voláme si lekára pri každom i najmenšom onemocnení, kupujeme lieky za drahé peniaze, lebo o prírodných liekoch neznáme nič. Z bazy dá sa užiť všetko. Koreň z jary vykopaný, dobre očistený rozreže sa na malé kúsky a z toho pripravuje sa čaj proti vodnatieľke. Keď sú údy aj oteklé a napuchnuté, po užívaní čaju stav sa obyčajne polepší. Čaj z olúpanej bazovej kôry pripravený, pomáha rovnako, ako čaj z koreňa. Mladá, zelená kôra mierni boľasť pri ľahkých opáleninách. Čaj z listov a kvetov čistí krv a užíva sa žvlášte pri kožných vyrážkach za niekoľko dni po šialočke pred raňajkami (na lačný žalúdok). Zelené listy s mátou peprnou smiešané hoja boliace oči a víčka. Čaj z listkov bazových tak isto dobre účinkuje na oči. Z kvetu pripravuje sa veľmi jemná voňavka (parfum). Z bazového kvetu pripravuje sa tiež aj chutný pokrm tak zvaný "kosmatica". Pripraví sa z mlieka, vajec a múky riedke cesto, do toho sa dajú čisté bazové kvety a to všetko upraží sa na masle v rozpálenej peci. Pokrm ten je nielen chutný a výživný ale i ľahko ztravitelný a zdravý. Svieže kvety namočené do vína alebo do octu prikladajú sa na boľastnú hlavu a pomáhajú i pri nespavosti. Svarený kvet bazový s veprovým sadlom (šmalcom) a pretlačený cez plátno, dá nám dobrú masť na rôzne boliaky a vredy. Bazový kvet smiešaný s lipovým kvetom, mátou peprnou, meduňkou, hluchavkou a inými, (všetky dobre vysušené) dávajú sa do mieškov a prikladajú sa na boľastné údy pri lámke, hostcu a iných opuchlinách. Čaj z kvetu užíva sa k poteniu, totiž v takých chorobách, kde potenie pomáha, jako ku príkladu pri prechladnutí, chrípke atď. Do čaju môžeme dať trochu citronovej šťavy a piť pred spaním, alebo rano na lačný žalúdok. Čaj bazový môže sa užívať i na vyplakovanie hrdla, proti zapáleniu hltanu a mandľov. Vôbec pri každom prechladnutí má sa ten čaj užívať. Čierne ovocie bazové dáva nám šťavu, z ktorej môžeme si zrobiť veľmi vkusnú omáčku (sós) k rybovému pokrmu. Sušené ovocie zastaví behačku. Z bazového dreva dajú sa robiť rozmanité veci. Z toho vidíme, že málo ktorá rastlina je tak užitočná jako čierna baza, z ktorej všetky čiastky dajú sa upotrebiť. Bazový čaj čistí krv, silí celý organismus a mal by byť v každom dome.

BAZA NIZKÁ.

Lat.: Sambucus ebulus, Lin. — Angl.: Elder.

Tá baza má koreň široko rozvetvený; lodyha prostá asi 1—2 metre vysoká; listy pílkovité; kvet biely a ovocie čierne. Vôňa rozmačkaných listov je nepríjemná a vôňa kvetov mandľovitá; chuť jahôd sladko-horkavá. Čaj

z koreňa púdi moč a dobré služby koná v chorobách ľadvín, vodnatieľky zvlášte brušnej. Na šialku horúcej vody bereme jednu lyžičku prášku z koreňa a pijeme po pol šialke rano i večer. Šťava z ovocia môže sa upotrebiť ku barveniu vína. Na všetkých rastlinách nachádzajú sa malé hubky, ktoré — jako to Steckel tvrdí — priložené na zapálené víčka očné, pomáhajú dokonale.

BAZALIČKA.

Lat.: Ocimum basilicum, L. — Angl.: Basil, Sweet Basil.



OBRAZ 822.
BAZALIČKA.

Lodyha vetvistá, štvorhranná, do 50 centimetrov vysoká; listy vajcovité, hladké temno-zelené, pilovité; kvety biele a sú obľúbeným pokrmom včiel; chuť aromatičná, vôňa príjemná, ľubovonná. Rastie zväčša v južnej Asii a od roku 1548. v Europe. Odvar zo semena bazaličkového slúži jako občerstvujúci nápoj zvlášte pri horúčkach, pri boľastnom močení a rezáku, silí žalúdok a odháňa vetry. Proti zácpe hotoví sa čaj s vínom a s olivovým olejom a z takto pripraveného čajú užíva sa asi jedna lyžka 4 razy denne. Za davných čias dávali naší predkovia bazaličku do kúpeľa k čomu miešali aj mátu peprnú. Odvar z koreňa užíva sa proti pieskom močovým, vodnatieľke, podagre, rheumatismu a syphilisu. V Nemecku robia tak zvaný drevený čaj, ktorého jednou časticou je bazalička. K robeniu tohto čaju alebo odvaru vezmeme

Gvajaku	5 časti,
Koreňa bazaličkového	3 časti,
Dreva sladkého	1 časť,
Dreva nebeckého (Sassafrass)	1 časť.

Všetko má byť dobre rozkrájané, z toho robí sa odvar a užíva sa po lyžkách vnútorne a tiež jako striekadlo (klistýr).

BEBEERU.

Lat.: Nectandra rodoei, Schomb. — Angl.: Bebeeru.

V lekárstve užíva sa kôra (Nectandrae Cortex) z koreňa, o ktorom sa píše, že pri silnom krvácaní žien nielen zastaví krvotok rýchlejšie, než jakýkoľvek iný prostriedok, ale že keď je užívaný v malých dávkach medzi časmi (mesačnými čisteniami), zachráni ženskú od ďalšieho silného krvácania. K tomu cieľu predpisujú sa 2—3 gránové pilulky, ktoré sa užívajú každé tri hodiny jedna. Jako proti-periodický prostriedok majú sa užívať päť gránové pilulky. Dávka: jednu pilulku každé dve hodiny. Bebeeru rastie v južnej Amerike; strom je asi 60 šúchov vysoký a dáva nám tak zvané "greenheart" drevo.

BEDRNIK.

Lat.: Pimpinella saxifraga, L. — Angl.: Small Burnet Saxifrage, Saxifraga.

Iné mená: Bedrenec, Lomikameň, Trebníček.

Je to trvalá rastlina. Koreň vretenovitý, listy peristé; lodyha 1—2 stopy

vysoká, niečo rozvetvená; kvety drobné, biele alebo ružové; ovocie podobné anisu, ale menšie, brunátne alebo černasté; vôňa aromatická a chuť ostrá, peprná. Odvar z koreňa pije sa proti záduchu, neporiadkom žalúdka a proti neporiadkom mesačného čistenia. Ako kloktadlo užíva sa pri chrípke a boľastiam hrdla. Pri porazení jazyka žuje sa koreň. Odvar z bedrníka odporučuje sa tiež jako obkladok na rany pomocou handričky alebo ručníka. Výťah (tinktúra) z dvoch lyžiek bedrníka na pint pálenky, užíva sa po 20 kvapkách na cukre pri zapálení hrdla.

BELICA. (Viď Pelynok.)

BENNE LISTY.

Lat.: Sesamum indicum, L. — Angl.: Benne Leaves.

Táto indická rastlina pestuje sa teraz zväčša v západných štátoch Ameriky. Užíva sa čaj alebo odvar proti behačke, úplavici atď. Čerstvé listy, do zimnej vody namočené, tvoria hustú, hojiteľnú látku, ktorá sa obyčajne užíva po šialočke dva razy denne. Jakonáhle cítime neporiadky žalúdka alebo čriev môžeme smelo užívať tento liek.

BENEDIKT.

Lat.: Benedicta caryophilata.

V Europe varia koreň vo víne a užívajú odvar proti porazeniu (šľaku) po jednej šialočke rano i večer. Odvar pije sa teplý. Jestli držíme koreň zamdleným ľuďom pod nosom, to ich občerstvuje a privodí k sebe.

BERKYŇA.

Lat.: Pyrus Aucuparia, Gaert. — Angl.: Mountain Ash.

Malý europejský stromček, ovocie ktorého obsahuje zvláštny cukor tak zvaný **sorbinose.** Odvar z ovocia užívali ľudia proti škorbutu a čaj z listov proti zlatej žile. Čaj berkyňový s vínom pomáha pri kameňu, žltačke a vodnatieľke. Starí ľudia užívali listy proti pokúsaniu hadom a vretenice. Tlstí ľudia píjali čaj proti tlstote.

Celá rastlina má sťahujúcu silu. Tak sa zdá, že americká berkyňa (Pyrus Americana — American Mountain Ash) má tú samú silu a môže sa práve tak upotrebiť jako europejská berkyňa.

BERTRAM.

Lat.: Achillea nobilis, L. — Angl.: European Milfoil.

Prášok s vínom varený zastaví mesačné čistenie u žien; rozmiešaný s nesoleným maslom alebo sadlom, prikladá sa na rany a vredy; čaj pomáha proti neporiadkom žalúdka a bielym úplavom; ľudia, ktorí nemôžu moč držať, majú užívať tento čaj stále a za dlhší čas. Koreň môže sa požuvať, alebo na prach utlčie sa a tak užíva sa na špičku noža viac ráz denne.

Bertramový výťah robí sa z dvoch lyžiek prášku a z pinta pálenky alebo alkoholu vodou rozpusteného. Dávka: 10—20 kvapiek na cukre pár razy denne. K dostaniu v lekárňach.

BETONIKA.

Lat.: Betonica officinalis, L. — Angl.: Betony.
Iné mená: Bukvica, Ranohoj.

Betonika je trvalá alebo dlhoročná rastlina; lodyha 30—50 centimetrov vysoká, vlami pokrytá; listy srdcovité alebo oválne; kvety jasno buď temno purpurové; chuť ostrá, horko-aromatičná, sťahajúca; vôňa balsamičná. Rastie divo na lúkach, v lesoch po brehoch okolo ciest. Jedno talianske príslovie hovorí: "Vende la tunica en compra la betonica" — čo značí: predaj kabát a kúp si betoniku. V Anglii pijú čaj s mliekom varený proti chronickým boľastiam hlavy. Prášok užíva sa na zasypanie vredov a rán, napomáha trávenie a smiešaný s medom dobre účinkuje proti kašľu a krátkemu dychu. Odvar vínny vyháňa hlísty, silí pečeňu, zastavuje bôľ v bokoch a v črevách, a smiešaný s medom napomáha mesačné čistenie; dobré služby koná i pri spadnutí materníka, krvácaní z nosa a z močového úda.

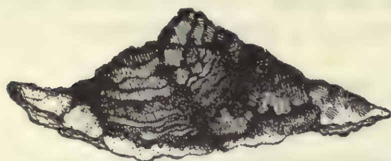
BEZLIST (Clown's Lungwort).

Užíva sa ako pľúcnik.

BIELOBRÁDOK.

Lat.: Chionathus virginica, L. — Angl.: Old Man's Beard, Fringe Tree, White Beard.

V lekárstve užíva sa koreň a kôra, z ktorých robí sa odvar a výťah. Dobré služby koná pri liečení pečene, dyspepsie, a všeobecnej slabosti. Odporúča sa ženám proti neporiadkom mesačného čistenia a materníka a často smieša sa s odvarom jednorožca (Unicorn). Dávka z odvaru 2 lyžky tri razy denne. Z tinktúry môže sa užívať po 30—60 kvapkách tri razy denne. V juhozemských štátoch robia si bitters-y z koreňa a z kôry, dajú totiž jednu unciu prášku do pinty liehu a nechajú to stáť za pár dní a z toho potom pijú po pol pohárička tri razy denne zvlášte v rheumatických nápadoch. Dr. J. H. Henning hovorí, že proti žltačke je to tak rečeno "specifikum" a predpisuje tekutý Extrakt (Fluid Extract of Fringe Tree) po 15—20 kvapkách tri razy denne. Možno si nadobudnúť v bársktorej lekárni.



OBRAZ 821.
BIELOBRÁDOK.

BIELOLIST.

Lat.: Gnaphalium margaritaceum, L. — Angl.: Cudweed.

V Europe užívajú odvar a čaj proti pľúcnym nemociam, katárom a z vonku prikladajú obklady namočené do odvaru na rany, vredy atd.' Naši predkovia znali si tú rastlinu ceniť, avšak v lekárstve sa veľmi málo užíva.

BIRŠALMA. (Viď Gduľa.)

BLAHOVIČNÍK.

Lat.: Eucalyptus globulus, L. — Angl.: Eucalyptus, Fever Tree.

Blahovičník alebo Eukalyptus pochodí z Austrálie, kde v niektorých

okoliciach sú celé lesy eukalyptové. Z listov vyrábajú étherický olej, ktorého liečivé skutky známe boly od dávna obyvateľstvu Austrálie. Užívali olej i zdnuka i zvonku. Vnútorne môže sa užívať s medom a zvonku jako liniment na natierania boliacich častí a jako prídavok do kúpeľov. Olej môže sa upotrebiť takto:

Kúpeľ: Do vody, v ktorej sa chceme kúpať, dodáme dve lyžky jedáce oleju; silí nervy, svaly a účinkuje i na obeh krve.

Natieranie: Natieranie olejom boliacich miest má veľmi blahodarné účinky, zvlášte jestli najprv priložíme na boliace miesta horúce obklady asi za desať minút a potom natierame telo olejom tak, aby vsiaknul do kože.

Podagra: Proti podagre, boľastiam kríža, atď. užívať celé kúpele raz denne asi za jeden týždeň; do kúpeľa dajú sa dve lyžky oleja a vnútorne užíva sa po 5—10 kvapkách na cukre tri razy denne.

Rheumatismus: Vypariť telo v teplej vode alebo v pare a po osušení dobre namastiť celé telo olejom; vnútorne užívať po 5—10 kvapkách s medom tri razy denne.

Katár: Proti katáru, zapáleniu priedušnice, prechladnutiu atď. natierať zachvátené miesta olejom; krem toho dať asi za lyžičku do misy horúcej vody a vdýchať paru nosom a ústami.

Rany: Na rany prikladá sa handrička namočená do oleju.

Olej môže sa upotrebiť proti všetkým chorobám, kde ide o vnútorné očistenie jako proti chorobám žalúdka, čriev, pľúc, škrofľam, záduchu, boleniu hlavy, krku atď.

Proti zimným nohám: Vymočiť nohy v horúcej vode, do ktorej dáme 5—10 kvapiek oleja. To sa má robiť aj pri návale krvi do hlavy.

Ako umývadlo: Potrebuje sa na vymývanie úst, hrdla, nosa, diasen; kto chce mať pekné vlasy, dobre urobí, jestli si ich natiera olejom každý večer.

Smrad v izbe: Olej potrebuje sa i jako desinfekčný (proti-hnilobný) prostriedok; jestli pokropíme izbu za lyžičku olejom, o kratký čas povetrie sa zlepší.

BLCHAVEC.

Lat.: Erigeron annuus, L. — Angl.: Fleabane.

Rastie voľno jak v Europe tak aj v Amerike. Odvar napomáha močenie a dr. De Puy predpisoval svojim pacientom tekutý extrakt a tinktúru po pol lyžičky tri razy denne. Avšak olej má najväčšiu silu a predpisoval sa často proti neporiadkom močových ústrojov, vnútorným krvácaniam atď. asi po 10—15 kvapkách tri razy denne.

BLEN.

Lat.: Hyoscyamus. — Angl.: Henbane.

Rozoznávame **Škvrnitý Blen** alebo **Bolehlav,** (Conium maculatum, L.), **Čierny Blen** (Hyoscyamus niger, L.), **Biely Blen** (Hyoscyamus albus, L.) a **Egyptský Blen** (Hyoscyamus muticus, L.) Poneváč všetky druhy sú veľmi opojné, uspavé, preto v domácom liečení môžu sa užívať len zvonku. Obklady blenové pomáhajú pri žalúdkových, svalových a mechúrových krčoch, kolike atd. Ku obkladom berie sa 2 lyžky blenového prášku a 6 lyžiek ľano-

vého semena a na to dolievame pol pinty horúcej vody, rozmiešame a prikladáme na dotyčné miesta. Extrakt a šťava, vnútorne užívané, majú veľmi dobročinné účinky proti rakovine a jako tišiteľ pri chorobách nervových, ale k vnútornému užívaniu len lekár môže ten liek predpísať. **Blenová masť** účinkuje proti zlatej žile; robí sa takto: Jedna uncia blenovej tinktúry rozmieša sa s 10 unciami sadla (šmalcu) a keď sme to dobre rozmiešali, mastíme okolie konečníka ráno i večer. **Olej blenový** užíva sa jako liniment na natierania boľastných miest.

Čierny blen predpisuje sa proti dráždeniu mechúra, hysterii a krčom. I čierny blen užíva sa len na predpis lekára. Čerstvé lieky rozmačkané a priložené ako obkladok, uľavujú miestne boľasti.

BLYŠTEK.

Lat.: Ranunculus. — Angl.: Crowfoot.

V botanike rozpoznávame viaceraké druhy tejto rastliny: **Blyštek figový** (Ranunculus ficaria, L.), **Blyštek cibuľovitý** alebo **guzovitý** (Ranunculus bulbosus, L.), **Blyštek plamenný** (Ranunculus flammula, L.) a iné. Skoro všetky druhy blyšteka majú dráždivú silu a účinkujú na srdce jako jedy. V malých dávkach môže sa užívať odvar alebo čaj proti flegme a jako obkladok na vole a proti lišajom.

BLUŠTÍK (Brečtan zemský).

Lat.: Glechoma hederacea, L. — Angl.: Ground Ivy.

Rastie v lesoch a na mokrom poli; koreň vláknatý; lodyhy početné, štvorhranné, plazivé; kvet modravý, zriedka červený alebo biely; chuť trpkohorká; vôňa slabá. V lekárstve užívajú sa listy. Čaj robí sa z jednej hrsti listov na pint vriacej vody a pomáha proti chorobám močových ústrojov, zimnici, zašliamovaniu prs, pľúc, žalúdka a čriev.

BOBKOVÉ DREVO.

Latinsky: Laurus nobiis, L. — Anglicky: Buckbean Laurel.

Starí herbári hovorievali, že bobkový strom chráni človeka od diabla, čarodejníkov, bosoriek a od hromu. Galen spomína, že bobkový list suší a má veľkú hojiteľnú silu. Bobky (Myrica Cerifera) sú vplyvné proti uhryznutiu a pokúsaniu jedovatého hmyzu; bobky rušia mesačné čistenie u žien a smiešané s medom pomáhajú proti kašľu, vyháňajú vetry a silia na moč. Sediaci kúpeľ z odvaru bobkových listov je výborným prostriedkom pre ženy, ktoré majú neporiadky maternice. Olej potrebuje sa na natieranie boľastných článkov, čuvov, žalúdka, čriev a materníka. Vnútorne užíva sa po 5-10 kvapkách na cukre.

BOBRÍK.

Latinsky: Menyanthes trifoliata, L. — Anglicky: Buckbean.

Iné mená: Trojlist, Vachta, Trojca Vodná.

Táto rastlina má tri listy a preto ľudia pomenovali ju trojlístom. Čaj bobríkový pije sa pri žalúdkových nemociach, silí trávenie a pomáha pri pľúcnych a kožných chorobách. Nemočený v špirituse dáva horký nápoj žalúd-

LXXXI. TABUĽKA.



No. 14. Borievka; No. 15. Colombo; No. 16. Krvný koreň (Sanguinaria); No. 17. Zlaté nitky; No. 18. Veronika; No. 19. Slez; No. 20. Lobelia; No. 21. Biely koreň (Asclepias tuberosa); No. 22. Jalovec; No. 23. Stillingia.

ková. Odvar robí sa z dvoch lyžyčiek bobríku na pajnt vody a užíva sa po dvoch lyžkách stolových tri razy na deň. Listy namočené do silnej, žitnej pálenky asi o týždeň dávajú výbornú horkú, ktorá užíva sa proti chorobám žalúdka. Ešte lepšiu horkú (Bitters) môžeme si zrobiť takto:

Vezmi	Koreňa horcového (gentian)	tri lyžky
	Cintarii	tri lyžky
	Pomraančovej kôry	tri malé lyžičky
	Škorici	jednu malú lyžičku
	Sodnatého uhličitanu (Carbonate of Soda	pol lyžičky

To všetko dáme do jednej kvartovej fľaše a nalejeme na to pol kvarty špiritusu a pol kvarty vody a necháme stáť za sedem dní. Potom precedíme a do precedenej tekutiny dáme pol funta cukru a horká je hotová.

BOLEHLAV. (Viď Blen škvrnatý.)

BÔĽHOJ. (Viď Divizna.)

BOROVNICE — BOROVKA.

Latinsky: Vaciinium myrtillus, L. — Anglicky: Blueberry.

Poneváč borovnice potrebujú sa na rozmanité nemoce, každá dobrá

gazdiná postará sa, aby bez nich nebola. Kto trpí na ľahké rozvolnenie, nech pohryzie z času na čas niekoľko suchých borovníc a tak pohryzené nech polkne. Dobrý výťah (boroviak-tinktúru) môžeme si pripraviť nasledujúcim spôsobom: Dáme jednu alebo dve šialky borovníc do jednej fľaše a nalejeme na ne špiritusu alebo pálenky a necháme to stáť za pár dní. Čím ďalej stojí, tým lepší bude výťah. Pri chronických i krvných behačkách rozmieša sa jedna stolová lyžka z toho výťahu v jednej kvarte horúcej vody a z toho pije sa každé dva alebo tri hodiny po jednej šialke. Výťah užíva sa po 10. kvapkách alebo viac na cukre.

BOŽCOVÁ BYLINA.

Latinsky: Monotropa uniflora, L. — Anglicky: Ice plant.

Koreň potrebuje sa proti detskej padúcnici (Psotník) a tancu sv. Víta. Užívajú ho často i proti nervovej nespokojnosti a rozdráždeniu. Môže sa potrebovať namiesto opiumu. Šťava alebo odvar z koreňa zastrekuje sa pri kapavkách a pri neporiadkoch mechúra.

Dávka z prášku asi pol lyžičky 2—3 razy denne.

BOŽIE DREVKO.

Latinsky: Artemisia abrotanum, L. — Anglicky: Southern Wood.

Užíva sa proti závratom hlavy, žltačke, posilňuje pamäť, čistí krv a pomáha vraj i proti hluchote. Prababky užívaly ho pri chorobách ľadvín, lebo ženie na moč a lieči rezák; zaháňa dychavičnosť, utišuje kašeľ a vyháňa hlísty. Ženy užívajú čaj alebo odvar proti silnému mesačnému čisteniu a neporiadkom materníka.

BOŽIE POTEŠENIE. (Viď Svetlík.)

BREČTAN (Americký).

Latinsky: Ampelopis quinquefolia, L. — Anglicky: American Ivy.

Táto rastlina užíva sa proti škrofľam, vodnatielke a chorobám kožným. Z odvaru užíva sa 2 lyžky každé dve hodiny a z tinktúry 15—20 kvapiek tri razy denne.

BREST.

Latinsky: Ulmus fulva, L. — Angl.: Elm.

Obklady namočené do odvaru kôry, koreňa a listov pomáhajú pri polámaní kostí, proti vredom, zapáleniu a opáleniu tela. Čaj z kôry pôsobí lahodne proti kašľu; mliečný odvar z kôry dobré služby koná pri nemociach žalúdka, ľadvín a mechúra.

BREZA — ČIERNA.

Latinsky: Betula lenta, L. — Anglicky: Black Birch.

Čaj z brezových listov užíva sa proti ľadvinovým a mechúrovým kameňom, proti pakostnici, vodnatielke a ako kloktadlo úst a hrdla. Vnútorná kôra brezy potrebovala sa v dávnych časoch proti zimnici. Olej brezový pôsobí ako hojiteľný prostriedok na Eczemu a iné kožné vyrážky. V niektorých krajoch vyrábajú z brezy víno, pivo a ocot.

BRESKYŇA — BROSKVA.

Latinsky: Amygdalus persica, L. — Anglicky: Peach.

Listy majú preháňaciu silu a preto čaj užíva sa proti zácpe, proti neporiadkom žalúdka a čriev. Výťah z listu tíši bôľ pri kolike a kameňoch. Potrebuje sa 10—20 kvapiek na cukre. Potrebuje sa i olej v miernych dávkach. Výťah z breskyňových kôstok roztlčených (dve lyžky na pajnt pálenky) užívaný po jednej lyžičke tri razy na deň, lieči bielotok, zimnicu a slabosti tela. Výťah (tinktúra) robená z kôry breskyňovej dve lyžky na pajnt špiritusu, lieči vraj žltačku. Syrup (čaj smiešaný s cukrom) reguluje stolicu a vyháňa hlísty u detí. Dáva sa po lyžičke tak dlho, dokiaľ črevá neúčinkujú. Čaj z kôry je jedným z najlepších liekov proti močeniu krvou a proti krvácaniu vnútornému. Môže sa užívať i proti vracaniu. Listy namočené do horúcej vody a prikladané na žalúdok a črevá, pomáhajú pri zapálení. Ženy trpiace na ranné vracanie, majú užívať 2—4 lyžky čaju každé dve hodiny.

BREZUĽKA.

Latinsky: Haematoxylon campechianum, L. — Angl.: Logwood.

Je to strom 20—40 šúchov vysoký. Drevo potrebuje sa zväčša na vyrábanie barvy a atramentu (tinty). Odvar z dreva užíva sa v lekárstve proti chronickým behačkám, úplaviciam a detskej cholere. Veľké dávky môžu viac škody narobiť jak dobra. V Amerike predáva sa Extrakt pod menom "Extractum Haematoxyli, US.P."

BRŠT.

Latinsky: Polymnia uvedalia, L. — Anglicky: Bear's Foot.

Dľa "Newer Mat. Med. 53" veľmi dobré služby koná odvar alebo čaj pripravený z tejto rastliny proti malárii a chorobám sleziny. Každý lekárnik môže vám ho zaobstarať.

BRSLEN OBECNÝ.

Latinsky: Euonymus europaeus. — Anglicky: Wahoo.

Iné meno: Kňazské klobúčky.

Všekty časti jeho sú horké a olej pôsobí dávenie. V Europe potrebovali ho ako prostriedok proti svrabu a všom. Americký Brslen (Euonymus americanus) dáva nám tinktúru "Euonymin", ktorá sa predpisuje lekármi pri žalúdočných chorobách a proti obťaženému močeniu.

BRUSINKA.

Latinsky: Barosma betulina. — Anglicky: Buchu.

V lekárstve užíva sa proti zapáleniu mechúra, ľadvín a močovodov. Užívaním čaju z Buchu predídeme tvoreniu sa kameňov v mechúre. Užíva sa aj proti katáru mechúra a proti vodnatielke. Vyháňa z dutín nashromaždené tekutiny. Prof. Wilson hovorí, že predpisoval svojim pacientom tinktúru proti kapavke s veľmi dobrým úspechom. Jej hlavné účinky sú na pohlavné a močové ústroje. Dosa z tinktúry 10—15 kvapiek vo vode každé 4 hodiny. Z prášku berie sa na špičku noža tri ráz na deň s času na čas pol šialky ráno i večer.

LXXXII. TABUĽKA.



OBRAZ 824. blen; 825. biely koreň; 826. capí nosík; 827. božie drievko; 828. betonia; 829. čertova úzdička; 830. kapraď; 831. hadí jazyk (žihadlo); 832. čemerica čierna; 833. bolehlav; 834. celer; 835. ďatelina; 836. deväťsil; 837. brutnák; 838. čekanka obecná; 839. čemerica americká.

BRUTNÁK — BORÁK.

Latinsky: Borago officinalis. — Anglicky: Borage.

Čaj užíva sa proti melancholii, veľkému klopaniu srdca, hysterii a nervovej slabosti. Dojky pijú čaj zo semena robený, aby viac mlieka maly ku nadájaniu kojencov. Syrup z kvetov tíši nervy. Vínny nástoj užíva sa denne proti slabosti zažívacích ústrojov.

BUK.

Latinsky: Fagus. — Anglický: Beech.

Listy bukové majú chladivú a sťahujúcu silu a preto blahodarne účinkujú ako odvar na zapálenie opuchliny. Prášok smiešaný s čistým, nesoleným sadlom alebo so šmalcom a prikladaný na rany, suší a hojí ich.

BUCHU LISTY.

Latinsky: Folia Buchu. — Anglicky: Buchu Leaves.

Sú to suché listy z "Barosma betulina, Thunberg". V lekárstve užíva sa odvar, čaj, tinktúra, tekutý extrakt a olej proti chorobám pohlavných a močových ústrojov, ako proti piesku, chronickému katáru a drážděniu mechúra, močovodov, predstojnej žlazy, ťažkému močeniu atď. Z čaju užíva sa po jednej šialke, avšak najlepšie je užívať tekutý extrakt (Fluidextractum Buchu) po malej lyžičke tri alebo štyri razy denne.

BUKVICA BIELA.

Latinsky: Herba paralysis, L. — Anglicky: Cowslip.

Čaj z tejto rastliny užívajú ľudia proti porazeniu, boľasti hlavy a údov. Veľmi dobre pomáha proti podagre. Vnútorne pije sa čaj po šialočkách ráno i večer a zovnútorne prikladajú sa do čaju močené obklady na zachvátené miesta.

ČAPÍ NOSÍK.

Latinsky: Geranium maculatum, L. — Anglicky: Granesbill.
Iné mená: Potočný koreň, Kakosť.

Odvar užíva sa proti laksírke a červienke a ku vystrekovaniu pri kapavke a bielotoku. Rozmačkané lístky prikladajú sa na boliaky, vredy a rany. I sušené listy môžu sa vyvariť vo vode, potom zamočíme handričku do odvaru a prikladáme na rany.

CELER — ZELER.

Latinsky: Apium graveolens. — Anglicky: Celery.

Liečba celerová odporúča sa v chorobách mechúra, pakostnici, hostca a v chorobách nervových. K tomu cieľu vezmeme asi tri celery, očistíme, rozkrájame a uvaríme. Odvar pije sa cez deň pár razy ako polievka a uvarené celery majú sa tiež jiesť. Ľudia kriví, kuľhaví, ktorí trpeli na pakostnicu, hostec atď. za dlhý čas, vyliečili sa tou liečbou. Odvar z listu, dve lyžky na pint vody s mliekom smiešané, pije sa proti zakatáreniu pľúc a uduseniu hlasu. Dr. Pereira vyzkúmal, že celer obsahuje sirku, látku proti rheumatismu. Gibson Ward vyslovil sa, že varený celer je nielen potravou, ale aj čistiteľom krve a že kto užíva celer ako pokrm, do toho sa rheumatismus nechytí. Semeno celerové vyháňa vetry a pôsobí na ľadviny. Výťah celerový môžeme si zrobiť, keď dáme dve lyžky prášku celerového na pint špiritusu. Dávka: pár kvapiek s vodou.

CELIDON.

Latinsky: Chelidonium majus, L. — Angl.: Celandine.

Iné mená: Nebeský dar, Vlašťovičník.

Prášok smiešaný so sadlom hojí zlatú žilu. Vínny odvar, užívaný denne čistí krv, napomáha pečeňu a hojí vredy. Olej z celidonu hojí očné nemoce. Výťah (tinktúra) lieči choroby pečene a berie sa 10—20 kvapiek na cukre alebo vo vode.

CESMINA (EUROPSKÁ).

Lat.: Ilex aquifolium. — Angl.: European Holly.

Iné mená: Lesná kopriva, Bodľavá palma, Ostrolist.

V lekárstve užívajú sa listy pre látku, ktorá sa v nich nachádza (Ilicin), zimnici. Rozvarená kôra prikladá sa na vredy. V Brazilii a v Paraguayi cesmina paraguayská (Ilex Paraguensis), malý ker s večne zelenými listami, z ktorých pripravuje sa v Amerike čaj pod menom "Jezuitský čaj" alebo "Yerba". Tento čaj obsahuje mnoho caffeinu a preto má príjemne dráždivú silu.

CESNAK.

Lat.: Allium sativum. — Angl.: Garlick.

Olej má dráždivú silu a jako liniment užíva sa na natieranie života, proti náhlemu alebo chronickému zapáleniu priedušnice a nervosnosti detí. Cesnakové strapky rozmačkané a jako flajster na prsia priložené pomáhajú pri zapáleniu pľúc, nervosnosti ba i proti zlej nemoci (U. S. P.). Najlepšie je kúpiť si v lekárni cesnakový syrup (Syrupus Allii Sativi), z ktorého užíva sa 1—2 lyžičky tri razy denne.

CIBUĽA.

Lat.: Allium Cepa. — Angl.: Onion.

Cibuľa užíva sa ako zvonkajší, dráždivý prostriedok proti boľasťam zubným a nervovým, alebo ako obkladok, jestli chceme vred k jatreniu priviesť.



OBRAZ 840.
CIBUĽA.

Cibuľa potrebuje sa ako voňací prostriedok pri mdlobách a krčoch hysterických u žien.

Kúsok cibuli zastaví krvácanie nosa.

Pečená cibuľa kladie sa na pohlavné časti tela pri zadržaní moču u malých detí.

Šťava z cibule užíva sa proti vodnatieľke a prsnému katáru, a na kúsok vaty nakvapkaná užíva sa proti boľasťam ušným.

Kúsok surovej cibuli priloženej na jačmeň očný pomáha liečive. Natieranie lisých miest na hlave cibuľou podporuje vzrast vlasov a robí sa takto: Prerežeme cibuľu na poly a jednou polovičkou natierame lysé miesta na hlave raz denne. (Ku každému natieraniu potrebuje sa čerstvá cibuľa.)

Cibuľa je liekom proti bradavicam a kurím okám a robí sa s ňou takto: močíme cibuľu v octe za 24 hodín, potom prerežeme ju na poly, rozberieme na vrstvičky a takú jednu vrstvičku

LXXXIII. TABUĽKA.


Obr. 841


Obr. 842


Obr. 843


Obr. 844


Obr. 845


Obr. 846


Obr. 847


Obr. 848


Obr. 849


Obr. 850


Obr. 851


Obr. 852


Obr. 853


Obr. 854


Obr. 855


Obr. 856

OBRAZ 841. bedrník; 842. behenka; 843. belica (nechrast); 844. bielolist; 845. blen čierny; 846. blšník; 847. bradavník; 848. celidon malý; 849. celidon veľký; 850. cintária; 851. čermeľ (kravská pšenička); 852. husia tráva; 853. repík; 854. hačia nôžka; 855. hermančok; 856. hľuzník.

priložíme na kurie oko alebo na bradavicu tak, aby pevne priliehala. Opakujeme to dva alebo tri razy denne.

Jestli chceme vred, boliak (abcess) priviesť do zralosti, priložme na vred napoly prerezanú a v horúcom popole na poly upečenú cibuľu. Šťava z cibule dobre účinkuje pri omrznutí nôh. Vezmeme 4 cibule, rozrežeme ich, nasypeme na ne pol šialky soli a necháme za pár hodín stáť, aby sa šťava z cibule vyrobila. Tou šťavou natierame omrznuté miesta a necháme vyschnuť pri ohni. Možno cibuľu priviazať na nohy ako flajster (náplasť) a nechať tak cez celú noc. Proti kašľu potrebuje sa cibuľa takto: Olúpeme jeden funt cibuli a prerežeme na niekoľkých miestach tak, aby v celosti zostaly. Potom varíme cibule v jednej kvarte vody a dodáme do toho 3 unce (6 polievkové lyžky) medu a 4 unce (8 polievkové lyžky) medunkového alebo cukerkandlového (Rock candy) cukru a to všetko varíme na miernom ohni pomaly za tri hodiny. Konečne necháme miešaninu vychladnúť a po vychladnutí precedíme cez sitko, vlejeme do skleničiek a dobre zakorkujeme. Z toho sa užíva 3—4 lyžky na deň. Francúzi užívajú asi 90 gránov cibule denne proti padúcnosti. Jestli nás osa alebo včela uštipne, máme si hneď uštipnuté miesto cibuľovou šťavou potreť.

So šupinami cibuľovými barvia sa veľkonočné vajíčka.

CIBUĽA MORSKÁ.

Lat.: Scilla maritima, L. — Angl.: Squill.

Drobno rozkrájaná a v octe za tri dni močená cibuľa morská, užíva sa proti vodnatielke, čistí a hojí prsia, ženie na moč a pri veľkých dávkach zapríčiní vracanie a laksírku. V lekárňach možno dostať ocot a syrup (Acetum Scillae a Syrupus Scillae).

CEDER.

Lat.: Thuja occidentalis, L. — Angl.: Arbor Vitae.

V lekárstve užívajú sa listy a mladé prútiky. Čaj slúži proti zimnici, kašľu, horúčkam a rheumatismu. Masť z prášku so sadlom smiešaná tíši hostcový bôľ. Olej zaháňa hlísty a tíši bôľ srdca. Dávka: 5—10 kvapiek na cukre.

CIKORIA — ČEKANKA.

Lat.: Cichorium intybus, L. — Angl.: Chickory.

Odvar z koreňa pije sa ako čaj proti zašľamovaniu žalúdka. slabému tráveniu, napuchnutej pečeni a proti neporiadkom sleziny a ľadvín. Obklady zaparené v odvare prikladajú sa na boľastné prsia a žalúdok. Môže sa variť s mliekom, vínom alebo s čistou vodou. Na pint vody, mlieka alebo vína berú sa obyčajne asi dve dobré lyžky z koreňa na prach utlčeného a varí sa za 5—10 minút. Dávka: jednu šialku dva-tri razy denne.

CINTARIA.

Lat.: Erythraea centaurium. — Angl.: Centuary.

Iné mená: Hlistník, Zemežlč, Centuria.

Naše staré prababky cenily si túto horkú rastlinu a užívaly ju proti zimnici, hlístam, žltačke a proti pokazenému apetítu. Čaj z cintárii vyháňa

vetry a kvasy zo žalúdka, silí a napraví šťavy žalúdkové, zvláštne účinkuje na ľadviny a pečeňu, je výborným liekom proti zácpe a iným neporiadkom zažívacích ústrojov. Nemocní trpiací na málokrvnosť, na návaly krve do hlavy atď. nech hľadajú pomoc v cintárii. Z čaju pije sa po šialke dva alebo tri razy denne a z tinktúry asi lyžičku tri razy denne

CITRON.

Lat.: Citrus limonum, L. — Angl.: Lemon.

Citron je ovocie stromu zvaného vedeckým menom "Citrus Limonum." Strom tento pochádza pôvodne z Indie, ale teraz je už sadený a udomácnený vo všetkých krajoch majúcich teplé podnebie. Pravdepodobné je, že starí Gréci a Rimania vôbec neznali citron a až po čas křižiackych vojen začalo sa toto ovocie objavovať v Europe. Teraz je už citron známy všade a každému jeho liečivé vlastnosti sú všeobecne uvedomené.

Škorbut.—Jedna z najvýznamnejších vlastností citronu je to, že sa osvedčil byť veľmi dobrým liekom proti škorbutu a za to lode, poberajúce sa na dlhé cesty, vždy sú zaopatrené zásobou citronov, alebo citronovou šťavou. Osobám zastihnutým škorbutom, alebo ktorým táto nemoc hrozí, treba dávať každé dve hodiny jednu alebo dve uncie (2—4 lyžky stolové) citronovej šťavy pomiešanej s rovnakou mierou vody. Neskoršie dávka má sa menšiť t. j. dáva sa len každé štyri hodiny.

Horúčka.—Šťava citronová dobre účinkuje i pri nápadoch horúčky, keď chorý má stály a nesnesiteľný smäd a keď ľadviny sú v neporiadku, čo sa obyčajne stáva pri nenadálych a periodičných prípadoch jako na príklad: Šarlach, malária atď. Citronová šťava je najpríjemnejším a najviac občerstvujúcim nápojom. Môže byť dávaná i osladeno s vodou, jako "limonáda". Je to starý anglický nápoj zvaný "Kráľom nápojov" a pripravuje sa nasledovne: Dva citrony sa pokrájajú na okruželky a s dvoma uncami cukru dajú sa do dvoch pajntov vriacej vody; nechať to vystudnuť a potom užívať z toho po jednej unce dľa ľubovôle.

Lámka a Podagra.—Citronová šťava býva užívaná i v prípadoch ostrej a chronickej lámky. Dľa úvahy mnohých významných učencov-lekárov, účinok tohoto lieku obmedzuje tratenie síl a neriadnosť pulsu, obľahčuje nápady nemoce a boľastí. Užíva sa v dávkach po jednej alebo dvoch unciach ľahko rozriedenej šťavy citronu tri-štyri razy denne. Ten istý spôsob užívania platí i v prípadoch chrípky, "Grippu" a behačky.

Kašeľ, zachladnutie a zachrípnutie.—Nižе udávame predpis veľmi dobre účinkujúceho lieku na obľahčenie a odstránenie kašľa a prechladenia: Vezmi dve unce celého ľanového semena (whole flax-seed), vlož do jedného pajnta vody (vriacej) odlož a nechaj stáť za 3 hodiny; potom to preceď cez plátno, alebo cez husté sítko, vytlač do toho dva citrony, oslaď dľa chuti a užívaj studené. Dávka: Jedna unca (dve jedáce lyžice) dva-tri razy denne.

Žltačka.—Citronová šťava v dávkach o jednej jedácej lyžici viac razy cez deň je dobrým liekom proti žltačke pochádzajúcej od nezáživnosti a zácpy.

Krvotok.—Limonáda, čím studenejšia, užívaná po jednej alebo dvoch uncách nie len že hasí smäd, ale i bezprostredne odstraňuje náchylnosť ku trateniu krve.

Svrbenie okolo zadného čreva.—Citronová šťava je výtečný domáci liek proti svrbeniu okolo zadného otvoru a pohlavných ústrojov. Svrbiace čiastky treba potreť dva razy denne citronovou šťavou.

Záškrt.—Poniže je udaný lahodný liek na potenie a pri tom znamenite účinkujúci na ľadviny, zamedzujúci oslabenie a horúčku:

Vezmi	Citronovej šťavy	2 unce
	Vody	2 unce

Potom treba spraviť druhú miešaninu: Vezmi

Dvojuhličatnu sodného (Soda bicarbonate)	1 drachmu,
Vody jedna drachma (asi jedna malá lyžička)	3 unce.

Každá miešanina má byť osobitne spravená, lebo jedna s druhou musiruje, vrie. Počas nápadov z každého za jednu lyžičku smiešať a tak užiť musirujúcu (perliacu sa) limonádu viac ráz denne.

Bolenie hlavy.—Na mnohé prípady bolenia hlavy veľmi zdarne účinkuje nasledovné: Dva razy denne treba užiť musirujúcu limonádu, ako opísano povyše proti záškrtu.

Vybielenie kože.—Bielu, jemnú kožu najľahšie môžeme docieliť potieraním glycerinom pomiešaným s citronovou šťavou.

Otlaky a kurie oči.—Citronový príkladok položí sa na otlak, alebo pri mäkkých otlakoch položí sa medzi palce a obviaže sa na pár dní.

CITVÁR.

Lat.: Radix Zedoariae, L. — Angl.: Zedoary Root.

Citvár užíva sa jako odvar alebo jako prášok. Z odvaru užíva sa po dvoch lyžičkách tri razy denne a z prášku na špičku noža 3—4 razy denne. Hreje žalúdok, napráva a silí zažívanie, napomáha trávenie a lieči koliku. Zväčša užíva sa s inými liekami. Dobrú citvárovú horkú môže si každý pripraviť, jestli vezme na pint vody a pint alkoholu lyžičku alebo dve citváru, lyžičku aloesu, lyžičku horca (Gentian) trochu agariku a šafranu. To všetko nechá sa stáť za pár dní, potom sa dajú dve lyžky glycerínu a "horká" je hotová.

ČEPIČKY.

Lat.: Scutellaria lateriflora, L. — Angl. Scullup.

V lekárstve užíva sa celá rastlina zvlášte europeskej čepičky (European scullup — Scutellaria galericulata, L.), ktorá rastie i tu v Amerike po niektorých miestach, za dávnych čias užívali ľudia odvar proti besnote, jako tiež proti neuralgii, krčom a nervosnosti. V lekárňach predáva sa tekutý extrakt "Fluidextraction Scutellariae".



OBRAZ 457. ČEPIČKY.

ČERMEL'.

Staré prababky dávaly čaj z čermeľu takým ženám, ktoré trpely na nemoce materníka, biele úplavy (bielotok) a neporiadne mesačné čistenie. Teraz skoro nikdy sa neužíva v lekárstve.

ČERVENÉ HLÁVKY.

Lat.: Solidago Virga Aurea, L. — Angl.: Golden Rod.

Iné mená: Zlatý prut, Zlatobyľ.

Lodyha prostá asi na meter vysoká; listy vajcovito-podlhavé, pikovité; kvety zlato-žlté, chuť trpká — ostrá. Celá rastlina je bez vonná. Silný odvar z lodýh užíva sa proti chorobám ľadvín, mechúra a pečene, púdi mechúrové kamene a pomáha pri zastavení moču. Odvar s vodou rozriedený slúži jako kloktadlo hrdla a úst.

ČEMERICA. (Americká.)

Lat.: Veratrum viride, L. — Ang.: American Helleboro.

Užíva sa koreň. Výťah (tinktúra) z kôry je dobrým liekom proti ruži, rheumatismu, neuralgii a pakostnici. Užíva sa i pri zapálení pľúc a priedušnice, ale len na počiatku nemoce. Čemerica mnohé deti vyliečila z padúcnice a za dávnych čias potrebovali čaj alebo odvar aj proti horúčkam. Dávka z tinktúry: 1 alebo 2 kvapky každé 2 alebo 3 hodiny. Náhle sa puls menší, alebo jestli vracanie nastúpi, treba prestať s užívaním. Veľké dávky majú obyčajne zle následky a preto má sa dať pozor, aby sa čaj, odvar a tinktúra užívali presne podľa predpisu.

ČERNICA.

Lat.: Rubus villosus, L. — Ang.: Blackberry.

Čaj z listov zastaví krvácanie a behačku. Odvar užíva sa proti somárskemu kašľu. Ovocie má tiež liečivú silu. Černicové víno mal si každý zrobiť lebo k tomu mnoho netreba ani práce ani iných výdavkov a pridá sa v dome. (Viď Vinárstvo). Černicový syrup k dostaniu v každej lekárni avšak môže si ho každá gazdiná pripraviť.



OBRAZ 858.
ČERNICA.

ČERTOVA ÚZDIČKA.

Lat.: Liatris spicata, L. — Ang.: Button, Snake Root, Devil's Bit

Z koreňa robí sa výborné, proti boľasťam hrdla pomáhajúce kloktadlo. Odvar pomáha proti chorobám ľadvín a boľasťam chrbta, kapačke a bielým úplavom žien. Dávka: z odvaru pol šialky tri razy denne. Z tinktúry pár kvapiek na cukre dva alebo tri razy.

ČERVENÁ LOBODA. (Viď' Divý Majorán).

ČERVENÁ PSINKA. (Viď' Potmechuť.)

ČERVCOVÝ KOREŇ.

Lat.: Phytolacca decandra. — Ang.: Poke Root.

Mnohí lekári predpisujú ho proti syphilisu, škrofľam, hostcu a chronickým kožným chorobám. Z odvaru užíva sa 2 lyžky tri razy denne a z tinktúry pol lyžičky vo vode tri razy denne.

ČERTOVE LAJNO.

Lat.: Ferula asafoetida. — Ang.: Asafoetida.

V lekárstve užíva sa guma. Jestli krče a zácpa soslabily životnú silu a zažívacie činnosti nie sú pravidelné, asafoetida poskytuje pôsobivú pomoc lebo urýchluje trávenie a zväčšuje prirodzený pohyb čriev. Jej činosť na črevá je rýchla a prenikavá, poskytujúc rýchlu pomoc v hysterii, proti krčam, zvlášte keď sú črevá zapchaté. Užíva sa po jednej pilulke tri razy denne. Z tinktúry po 10—20 kvapkách podľa potreby. Tinktúru a pilulky možno kúpiť v každej lekárni.

ČERVENÝ PIEPOR — PAPRIKA.

Lat.: Capsicum annuum. — Ang.: Cayenne Pepper.

Lyžka červeného piepru a lyžka soli rozpustené a smiešané v pinte octa, zastavia cholerične vracanie. Dr. Stephens predpisoval pieprové kloktadlo proti šarlachu a tým spôsobom vyliečil mnohé osoby. Robí sa takto: Vezmi červeného piepru 2 lyžky a soli tiež 2 lyžky, daj to do jedného pinta vriacej vody, nechaj stáť za 10 minút, preceď, a pridaj pol pinta octu. Z tej miešaniny užíva sa po lyžičke tri razy denne a potrebuje sa tiež jako kloktadlo úst a hrdla viac razy na deň. Octová tinktúra z piepru môže sa užívať jako natieradlo, liniment pri hostcových bôľach. K tomu cieľu bereme jednu dobrú lyžku piepru na pint octa. Čaj možno užívať proti neporiadkom žalúdka a čriev a síce vezmeš na špičku noža piepru, dáš do šialky vriacej vody, zamiešaš a vypiješ.



OBRAZ 859.
ČERVENÁ PAPRIKA.

ČIERNY KOREŇ.

Lat.: Leptandra Virginica.
Angl.: Black Root.

Čierny koreň je chýrečným preháňacím prostriedkom, lebo účinkuje ľahko ale pevne a odďaluje nepotrebné látky z čriev bez všetkého soslabenia. Smiešaný s rebarbarou a užívaný ako odvar v malých dávkach (asi pol šialky) každé tri hodiny, účinkuje proti úplavici. Z prášku užíva sa asi pol lyžičky tri razy denne. Miešaninu z čierneho koreňa zrobíme si takto:

Vezmi Čierneho koreňa	1	unciu
Zlatého koreňa	16	uncii,
Senny	2	uncii.



860.
ČIERNY
KOREŇ.



OBRAZ 861.
ČIERNY KOREŇ.
(Veronica virginica)

Smiešaj všetko a zavar v pinte vriacej vody. Dávka z odvaru po jednej šialke tri razy denne alebo i viac. Obraz 860 znázorňuje čierny koreň, ktorý je známy pod menom Leptandra virginica, L a obraz 861 vyobrazuje Veronica virginica, L.

ČIERNA KOBYLKA.

Lat.: Robinia pseudacacia. — Ang.: Locust Tree.

Kôra má preháňaciu silu a listy slúžia jako dávidlo (prostriedok na vracanie). Daj jednu lyžku listov do pol pinta vriacej vody, keď sa to užíva po pol lyžičky každých 15 minút, nezadlho nastúpi vracanie. Jestli vezmeš dve lyžičky potlčeného koreňa na kvart vody a svaríš to za 10—15 minút a užiješ z toho odvaru jednu lyžku rano a jednu večer, budeš mať voľnú stolicu.

ČERVENOBYĽ.

Prášok z tejto rastliny je dobrým prostriedkom proti detským hlístam a užíva sa po 10—20 gránoch. Pre deti má sa robiť odvar z jednej uncie prášku na pint vriacej vody, k čomu pridáme 3—5 sennové listy, potom varíme za 5 minút, precedíme, osladíme a užívame asi po pol šialky a neskoršie za tým má sa užiť ricinový olej alebo dajaký iný preháňací prostriedok.



OBRAZ 862.
ČERVENOBYĽ.

ČERNOHLÁVOK.

Lat.: Prunella vulgaris, L. — Ang.: Sefl-heal, Heal all.

Iné mená: Bohovoň, Samohoj, Všetkohoj, Dobrehoj.

Rastie v Europe i v Amerike a dávnejšie užívali celú rastlinu jako liek proti zlatej žile, krvácaniam, behačkám a jako kloktadlo proti boleniu hrdla. U starých ľudí silný čaj uspokojuje klanie v boku, hojí vredy v živote, hasí horúčku, hojí rany keď sa týmto čajom umývajú a do čaju namočené plátenka prikladajú. Jako kloktadlo hojí nemoce úst, odháňa mdlobu a hojí opuchnuté nohy; tým cieľom má sa užívať vnútorne viac razy denne po šialke a krem toho prikladá sa obkladok do čaju močený a na zachvátené miesta prikladaný. Ženy potrebovaly čaj na vystrekanie materníka, pošvy a proti hnilobám pohlavných orgánov.

ČUČORIEDKA — BRUSINKA.

Lat.: Vaccinium myrtillus, L. — Angl.: Bilberry.

Jahody obsahujú mnoho tanninu a preto majú veľmi sťahujúcu silu. Každá gazdinka má si zrobiť **výťah** (tinktúru) z čučoriedky takto: Na dve hrste čučoriedkových jahôd naleje sa špiritusu, a nechá sa to stáť za dlhší čas. (Čím je výťah starší, tým je lepší.) Proti behačke a úplavici dávame jednu lyžku výťahu v pol šialke vriacej vody a opakujeme dávku každé dve hodiny. Čučoriedka barví ústa, čo vyzerá dosť špatne; tomu však dá sa odpomôcť citronovou šťavou (cicaním citrona).

DAMIANA.

Lat.: Turnera aphrodisiaca. — Angl.: Damiana.

Táto rastlina pochodí z Mexika a potrebuje sa proti soslabeniu pohlavných orgánov (mužskej sily) pochádzajúceho následkom samoprznenia a iných hriechov. Dobre účinkuje aj pri nervových chorobách. Užíva sa Extrakt 20—40 kvapiek; ešte lepšie účinkuje jestli sa smieša s chininom a červeným vínom.

ĎATELINA.

Latinsky: Trifolium ratense, L. — Angl.: Red Clover.

Červená d'atelina užíva sa v lekárstve ako extrakt, tinktúra a odvar. Znám jednu ženu, ktorá dostala raka na prsiach a trpela na tú nešťastnú nemoc za 6 rokov. Užívala za dlhší čas extraktu d'atelinového a rak sa celkom ztratil. Syrup lieči somársky kašeľ a užíva sa po 3—4 lyžičkách na deň; syrup potrebuje sa i pri hojení otravy krve, syphilisu a potrebuje sa veľmi zdarne v lekárstve. Odvar z d'ateliny slúži jako umývadlo proti kožným chorobám detským. Syrup a extrakt možno dostať v každej lekárni. Je ešte horká d'atelina (Trifolium fibrinum), ktorá dáva nám prášok a čaj proti škorbutu a nečistotám krve a užíva sa ráno i večer.

DEHEL.

Latinsky: Angelica silvestris, L. — Anglicky: Wild Angelica.
Iné mená: Andelička divá alebo lesná.

Táto rastlina menuje sa divou alebo lesnou, lebo divo po lesoch rastie. Obe andeličky majú rovnaký účinok. Čaj vyháňa nezáživné látky zo sústavy tela. Stáva sa, že človek cíti v žalúdku zimno, šialka teplého čaju z divej andeličky vypitá navráti teplotu a posilí človeka. Potrebuje sa i pri silných katároch pľúcnych. Koreň na prach utlčený užíva sa na špičku noža vo vode.

DEVÄŤSIL — PODKOVKA.

Lat.: Tussilago farfara, L. — Angl.: Coltsfoot.

Čaj čistí prsia a pľúca; ako kloktadlo potrebuje sa na vyplakovanie hrdla a pri ťažkom dýchaní. Zelené listy prikladajú sa na otvorené rany. Čaj má sa vždy precediť cez husté plátno, lebo nachádzajúce sa v ňom vláskovité látky, ktoré môžu zapríčiniť kašeľ. Šťava smiešaná s nesoleným maslom potrebuje sa ako masť na kožné vyrážky, lišaje atď.



OBRAZ 863.
DIERAVEC.

DIERAVEC.

Latinsky: Hypericum perforatum, L.
Anglicky: St. John'swort.
Iné mená: Svätojanská bylina, zvonček.

O dieravcu hovorilo sa, že má čarodejnú silu. Dnes ľudia zapomneli o ňom. Čaj pije sa proti chorobám ľadvín a mechúrovým neporiadkom. Čaj môžeme zrobiť silnejším, jestli k nemu pridáme malé zrnká aloeové. Dieravec potrebuje sa i proti ťažkostiam prsí, krčom v materníku, bielotoku a boľastnému čisteniu pri mesačkách u žien; u detí dobre účinkuje proti močeniu do postele.

DYŇA.

Latinsky: Cucurbita pepo, L. — Anglicky: Pumpkin.

Silný odvar z dyňového semena vyháňa tasomníka a pomáha pri zapálení mechúra a čriev a pri zastavení moča. Olej je istým liekom proti rezáku. Dosa z oleju: 6—12 kvapiek 4—5 ráz denne. Z čaju užíva sa za šialku každé tri hodiny. V lekárňach vyrába sa tekutý výťah miešaný s glycerínom

a alkoholom, z ktorého užíva sa 2—4 lyžičky každú hodinu a potom sa vezme nejaký preháňací prostriedok.

DAVILICA (Dávivý Koreň).

Lat.: Radix ipecacuanhae, L. — Angl.: Ipecac.

Davilica vo väčších dávkach užívaná ženie na vracanie; v menších dávkach zapríčiní potenie; ešte v menších dávkach robí chuť k jedeniu, napomáha zažívanie a preto môže sa užívať proti dyspepsii a chorobám zažívacích ústrojov.



OBRAZ 864.
DAVILICA.

Jako davidlo (na vracanie) užíva sa z prášku vo vode asi pol lyžičky a jestli vracanie o 15—20 minút nenastúpi, dávka sa má opakovať. V lekárňach predávajú sa rôzne výrobky jako ku príkladu: Pilulae Laxativae Compositae, potom Fluidextractum Ipecacuanhae, ďalej Syrupus Ipecacuanhae Compositus a tak samo i víno Vinum Ipecacuanhae atď. Dávky majú sa vždy prísne zadržať.

DIVIZNA MALOKVETÁ (Lekárska).

Latinsky: Verbascum thapsus, L. — Anglicky: Mullein.

Odvar z kvetu užíva sa proti katáru priedušnice, záduchu a boľastiam v prsiach. Dr. Quinlan, dublinský lekár v Irsku, vyliečil mnohých trpiacich na suchotiny pľúc tou rastlinou. V Irsku varia jednu unciu (dve jedáce lyžky) v jednom pinte mlieka, potom to precedia, osladia a pijú denne z teplého odvaru dva razy denne. V Nemecku potrebujú čaj ako umývadlo proti vypadávaniu vlasov. Čaj ženie na pot a uľavuje kašeľ. Suché listy fajčené vo fajke namiesto tabaku zastavia krčovitý kašeľ u suchotinárov a cigaretle robené z divizny pália sa proti záduchu (asthme). Dve kvapky oleju z divizny zakvapkané do ucha 2—3 razy denne tíšia bôľ ucha a lieča hluchotu. Deti, ktoré nemôžu moč zadržať a močia do postele, nech užívajú 5 kvapôk oleju v poháriku vody dobre rozmiešaného a z tej smiešaniny dávať dieťaťu jednu lyžičku 3—4 razy denne. Divizna veľká (Candola regia) užíva sa tak ako divizna malokvetá.

DRAKOVÝ KOREŇ.

Lat. Arum triphyllum, L. Angl. Dragon Root.

Odvar z koreňa užívali ľudia proti kolike, asthme, somárskemu kašľu, chronickému katáru a rheumatismu. Užívali asi pol šialky 3 razy denne. Zvonku prikladali do odvaru namočené plátenko na vredy, škrofle a iné kožné vyrážky. Prášok užívali na špičku noža pomiešaného v šialočke medu alebo v cukrovej vode. Proti kašľu robili si octovú tinktúru a síce tak, že smiešali jednu jedácu lyžku prášku v jednom pinte octu a dodali k tomu 4 lyžky medu; z tej miešaniny užívali po lyžkách tri razy denne. Na škrofľoviny prikladali obkladky **drakovou masťou** namazané; masť si robili tak, že pomiešali prášku drakového s medom, rozmazali na plátno a prikladali na zachvátené miesta. Tá masť ešte po dnes menuje sa "Draková masť".

DRIENKA.

Lat.: Cornus. — Angl.: Dogwood.

Prášok z kôry drienkovej potrebovali ľudia dávno proti zimnici a dávali ho asi jednu lyžku naraz medzi záchvatmi. Poneváč drienka má sťahujúcu, tonickú silu, užíva sa aj proti rozšíreniam žíl a na posilnenie žalúdka.

DRIŠŤALKA — ŠŤAVIČIE.

Lat.: Berberis vulgaris, L. — Angl.: Barberry.

Odvar z kôry smiešaný so silnou jablčnicou (Cider—Sajder) a užívaný po troch-štyroch lyžkách tri razy denne účinkuje výborne proti žltačke. Šťava z bobúľ zastaví krvavú behačku. Veľké horúčkové záchvaty pri behačkách zastavené boly požívaním bobúľ i šťavy. Šťava tíši smäd a dodáva celému systému silu.

DUB.

Lat.: Quercus pedungulata, L. — Angl.: Oak.

Dubová kôra za pol hodiny vo vode varená, dáva nám výborný odvar. Ručník namočený do toho odvaru, vykrútený a obvitý okolo krku lieči vole. Ako kloktadlo čistí flegmy v hrdle. Kto trpí na spadnutie konečníka (komu konečník vychodí) ten nech užíva sedáce kúpele v tom odvaru a s času na čas nech si ním zastrekuje do konečníka. Ale k zastrekovaniu má sa rozriediť rovnako s vodou. Odvar pomáha aj pri silnom potení sa nôh, pri omrzlinách, krivici a krvácaniach mesačných u žien. Ako kloktadlo potrebuje sa na vyplakovanie úst a hrdla, na zastrekovanie proti rezáku a bielym úplavom. Pražená žaľuď shotovená ako káva dobre účinkuje proti anglickej nemoci u detí. Čerstvé listy alebo prášok možno potrebovať na rany a vredy následkom ich sťahujúcej sily.

ĎUMBIER — ZÁZVOR.

Lat.: Zingiber officinale, L. — Angl.: Ginger.

Ďumbier má siliteľnú a drážditeľnú silu a veľmi dobre účinkuje proti dyspepsii, zlému tráveniu a kolike. Miešaný s druhými čajmi dodáva príjemnú teplotu. Zvonku potrebuje sa na natieranie "Ďumbierová essencia". Čaj si môžeme zrobiť, jestli dáme jednu jedácu lyžku ďumbieru do pintu vody z čoho užívame po dve lyžky 3—4 razy denne.

DUHOKVET.

Lat.: Jasminum officinale, L. — Angl.: Jasmine.

Užíva sa olej k vyrábaniu parfumov (voňavka), okrášľujúcich vodičiek, krémov a mastí na pleť.

DURMAN — PANENSKÁ OGURKA.

Lat.: Datura stramonium, L. — Angl.: Jimson Weed.

Celá rastlina je veľmi jedovatá. Pri otrávení durmanom dávať treba nemocnému rozpustené maslo, olej a neskoršie kyslý nápoj, ako ku pr. ocot,


OBRAZ 865.
DURMÁN.

citronovú šťavu atď. Veľmi dobre účinkuje pri chorobách duševných, nespavosti, rozčulení, hysterii, asthme (tu sa robia cigaretle z durmanu a kúria ako obyčajné cigaretle). Výťah môžeme si zrobiť jestli dáme dve lyžky durmanu do pinta špiritusu; užíva sa po 3—4 kvapkách na cukre alebo vo vode.

Masť durmanová robí sa takto: Vezmi výťahu "Tincture of Jimson Weed" 1 drachmu (asi 1 lyžičku), prášku z dubovej kôry 2 drachmy, sadla 1 unciu (dve lyžky). To sa dobre rozmieša a potrebuje proti zlatej žile, vredom atď. Durman vnútorne užíva sa len na predpis lekára.

DUBENKA ŠUŠKA.

Lat.: Galla. — Angl.: Nut Galls.

Potrebuje sa proti žalúdkovým chorobám. Dávka z čaju 2 lyžky a z tinktúry 10 kvapiek tri razy na deň. Proti bielym úplavom, spadnutí materníka a kapavke dobre účinkuje dubenková miešanina. Robí sa takto: Vezmi tri dubenky (žaludy) a var ich v dvoch pintoch vody až zostane len jeden pint. Preceď a do precedenej tekutiny dodaj pol lyžičky bieleho liadku (Alum) a dobre smiešaj. Tá miešanina sa zastrekáva pri vyššie opísaných chorobách. Odvar z dubenky pomáha aj proti krvácaniu z pľúc, žalúdka a čriev a v tomto páde dáva sa z prášku na špičku noža tri razy denne. K dostaniu v lekárňach.

FAZUĽA.

Lat.: Phaseolus vulgaris, L. — Angl.: Common Bean.

Čaj z fazuľových stručkov, podľa doktora Ramma, lieči vodnatieľku, srdcové vady, zapálenie a nemoce ľadvín, vzďaluje ľadvinové kamene a piesok, pomáha pri nemociach močovodov, lámky a cukrovky. Asi tridsať gramov tručkov suchých z fazuli treba variť v štyroch litroch vody za tri hodiny až zostane v hrnci len jeden i pol litra tekutiny. Potom sa precedí cez plátno a odloží stáť cez noc. Na druhý deň zase sa precedí a tak prečistený pije sa cez deň po šialočke. Čaj sa má pripraviť každý deň, aby bol svieži. Do čaju môžeme dať horúceho mlieka a soli. Chorí, ktorí trpia na zapálenie ľadvín alebo na nemoce mechúra a vodnatieľku majú piť aspoň jeden liter denne.

FENYKL. (Viď Kôpor Taliansky.)

FIALKA — TROJBARVENÁ.

Lat.: Viola tricolor, L. — Angl.: Violet Tricolored.

Čistí krv, roztvára šliamy, pudí pot a moč. Čaj možno potrebovať proti všetkým vyrážkam kožným, ohnipare (výsypka mliečna u detí), ďalej proti syphilisu, trápnemu močeniu a padúcnici. Pre malé deti robíme čaj z jednej lyžičky fialky na pint horúcej vody, čo sa môže osladiť cukrom alebo medom. Starší môžu si zrobiť čaj z dvoch jedácich lyžiek fialky na pint vody a popíjať denne. Proti ohnipare potrebuje sa zvonku; uvarí sa v mlieku a pomocou obálky prikladá sa na tvár.

FENUGREK.

Lat.: Trigonella Foenum graecum. — Angl.: Fenugreek.

Iné mená: Grecké seno — Kozí roh.

Rastie v polnočnej Afrike i v poludňovej Europe, zvlášte nad morom adriatickým. Prášok zhotovený s vodou, jako cesto a na plátno roztretý prikladá sa na opuchliny a vredy. Pri otvorených ranách, ku príkladu na nohách, tie obkladky vyťahujú zapálenie a chránia proti otrave krvi, hnilobe a divému mäsu. Čaj užívaný zdnuká slúži ako chladivý, občerstvujúci nápoj v horúčkach; 2) ako kloktadlo v chorobách hrdla užíva sa jednu lyžičku prášku na šialku horúcej vody; 3) čaj potrebuje sa i na zastrekanie konečníka pri veľkých horúčkach a zácpe; 4) čaj pije sa s mliekom rano alebo večer a účinkuje výborne pri zapálení hrdla a žalúdka.



OBRAZ 866.
FENUGREK.

FIALKA — VOŇAVÁ.

Lat.: Viola odorata, L. — Angl.: Violet.

Čaj z listu i kvetu účinkuje proti kašľu a záduchu. Pri zmene povetria deti dostávajú silný kašeľ alebo aj somársky kašeľ. Matko, vezmi za hrsť zelených alebo sušených listov fialkových na pint horúcej vody, nechaj to stáť za pár minút, preceď a dávaj dieťaťu každé dve hodiny po dve—tri lyžky jedáce z toho čaju. Staršie deti môžu piť po šialočke asi tri razy denne. I suchotinári môžu ho užívať, lebo uľavuje kašeľ a vylučuje flegmu. Užíva sa i proti boľasti hlavy, a pri silných horúčkach prikladá sa na hlavu do čaju zamáčaný ručník, po čom obyčajne pokojný sen nastúpi. Pri zapuchnutí šiji čaj sa potrebuje ako kloktadlo hrdla. Človek trpiaci na ťažký oddych, pochodiaci z nahromadených sa gásov v žalúdku i črevách, nech pije za dlhší čas jednu šialku fialkového čaju tri razy denne.

FIALKA ŽLTÁ.

Lat.: Cheiranthus Cheiri, L. — Angl.: Cheirathus.

Je to europejská rastlina a dávnejšie užívaná bola proti rôznym chorobám. Slavný lekár Moric Reeb dostal z tejto rastliny látku "Cheirinin", ktorá veľmi silne účinkuje na stredištia nervov a na svaly. Ľudia tiež vedeli o jej sile a užívali odvar alebo čaj proti nemociam ľadvienok, boľasti hlavy atď. Bezdetné ženy varily si čaj a pily ho viac ráz denne a že vraj mnohé z nich staly a matkami. Čaj čistí zkazenú krv, uspokujuje nervy, chladí srdce a šľakom porazenému je tiež vraj pomocný, keď nemocný pije čaj viac ráz denne a jazyk jako i údy zachvátené si ním natiera. Ženy po pôrode užívaly čaj jako čistiaci prostriedok.

FIALKA MODRÁ.

Lat.: Viola nigra, L. — Angl.: Black Violet.

Užíva sa len kvet, z ktorého robili si ľudia čaj a pili ho v rozmanitýc chorobách. Pri podagre máčali obkladky do odvaru a prikladali ich okolo nohy; proti boleniu brucha pili čaj, tak samo robili i proti vadám srdca. Do

boľacích očí zapúšťali čaj po kvapkách a prikladali na oči obkladky v čaju namáčané. Pri zapálení pečene pili čaj po celých šialkach viac ráz denne. Kto trpí na kašeľ nech pije šialku čaju z tej rastliny s medom rozmiešaného a neobanuje. Čaj zastaví krvácanie rán, pomáha pri detskej padúcnici, čistí ľadvienky a krotí boľasti brucha a hlavy.

FIGY.

Lat.: Ficus carica, L. — Angl.: Fig.

Figy sušené sú nie len smačným pokrmom ale majú tiež aj liečivú silu v nemociach žalúdka a čriev. Trpiaci na pľúcne nemoce a na katár majú jesť figy. Pri trpení na prsiach veľmi dobrý figový nápoj je nasledujúci: Do pinty vody dáme hrsť jačmeňu (jarcu), hrsť hrozienok a 6 fíg. To všetko varíme asi za 10—20 minút, potom precedíme a z toho odvaru pijeme denne tri razy po malej lyžičke.

GRANÁT.

Lat.: Punica granatum, L. — Angl.: Pomegranate.

Kôra z granátového ovocia má sťahujúcu silu a potrebuje sa proti behačke, a ako kloktadlo proti boľastiam hrdla. Potrebujú ho ženy na zastrekanie pri bielých úplavoch. Prášok odporúča sa proti zimnici. Kvet možno užívať tak jako je opísano pri potrebovaní kôry. Odvar z koreňa vyháňa hlísty a robí sa tak, že dáme 4 lyžky kôry z koreňa do dvoch pintov vody a močíme to za 24 hodín. Potom svaríme ho na jedon pint. Dávka: jeden pohárik každú hodinu alebo každé dve hodiny. Čaj sa robí z jednej lyžky prášku na pint horúcej vody a pije sa po dvoch lyžkách jedácich.

Môžeme ho potrebovať i proti tasomnici (pántlikovej hlíste). Dáme 4 lyžky kôry z granátového jablka a močíme v dvoch pajntoch vody za 24 hodín. Potom ešte varíme čaj za 30 minút a užívame po poháriku každé dve hodiny až sme všetko užili. (Tu sa radí, aby osoba, ktorá trpí tasomnicou za 12 hodín nič nejedla a po dvanásťhodinovom pôste nech počína užívať čaj.)

GDUĽA — BIRŠALMA.

Lat.: Cydonium. — Angl.: Quince Seed.

Gduľa má sťahujúcu silu a účinkuje výborne proti behačke. Najlepšie užívať syrup, to jest čaj pripravený s cukrom. Semeno namočené do vody dáva glejovatú látku, ktorá sa potrebuje do rozmanitých umývadlín, krémov na tvár a mastí. Z gduly robí sa veľmi zdravý lekvár a gduľový likér.

HADÍ MLIEČ. (Viď Pryšec.)

HADÍ JAZYK.

Lat.: Eryhtronium americanum, L. — Angl.: Rattlesnake Violet.

Koreň a list varia sa v sladkom mlieku. Z toho odvaru pije sa po pol šialočke 3 razy denne proti škroflam a kožným chorobám. Obkladok do odvaru namočený prikladá sa na opuchliny škrofľové a na iné kožné vyrážky.

HADÍ KOREŇ.

Lat.: Serpentaria. — Angl.: Virginia Snakeroot.

Je to koreň z Aristolochia Serpentaria, L. Užíva sa na prach utlčený, jako tiež odvar, do ktorého máča sa plátenko a prikladá na rany pri krvácaniach, uhryznutí hadom, rakovine atď. Odvar zastavuje kašeľ a pije sa asi po pol šialke tri razy denne. Pri omrznutí nôh prikladá sa obkladok do odvaru namočený. Kto má polypy (novotvary) v nose, nech zamočí kúsok bavlny do odvaru a nech si vopchá do nosa.

HERMANČOK — RUMANEC.

Lat.:Chamomilla matricaria, L. — Angl.: Chamomille.

Hermančok ženie na pot, mierni krče, vyháňa vetry a pokojí nervy. Vnútorne potrebuje sa proti silnému prechladnutiu, silným boľastiam brucha a žalúdka, krčom, silným návalom krve do hlavy, pri neporiadkoch mesačného krvácania žien a pri iných chorobách materníka. Tak sa zdá, že práve preto pomenovali ho "Matricaria" lebo má dobročinné účinky na plodiace ústroje u žien. Čaj hermankový potrebuje sa i jako kloktadlo na vyplakovanie hrdla a umývanie očí.

HLISTNÍK. (Viď Cintaria.)

HLOH—ČERNY.

Lat.: Viburnum prunifolium, L. — Angl.: Black Haw.

Potrebuje sa kôra i koreň. Odvar lieči triašku a horúčku. Je takmer neomýlnym prostriedkom proti predčasnému pôrodu a preto odporúča sa veľmi takým ženám, ktoré nemôžu dieťa "donosiť". Užíva sa za jedácu lyžku z odvaru 3 razy denne. Z tinktúry malú kávovú lyžičku v pol pohárе vody tri razy denne. Z čaju dve lyžky jedáce tri razy denne.

HLUCHAVKA — BIELA.

Latinsky: Lanium album, L. — Anglicky: White Nettle.

Čistí krv a ženie na moč. Zvonku potrebuje sa na naparenie uší. Vnútorne užíva sa čaj z kvetu a slúži proti prsnému katáru, bielym úplavom, zastaveniu mesačného čistenia, chudokrvnosti, krvotokom, behačke a škrofľam.



OBRAZ 867. HLUCHAVKA BIELA.

HORČICA.

Lat.: Sinapis. — Angl.: Mustard.

Horčica je dvojaká: **Čierna Horčica** (Sinapis Nigra) a **Biela Horčica** (Sinapis Alba). Potrebuje sa zväčša čierna horčica zdnuká i zvonku. Zdnuká podporuje trávenie a čistí žalúdok. Z prášku možno užívať po lyžičke tri razy denne. Prášok smiešaný s vodou alebo octom jako náplasť prikladá sa na boľastné miesta na hlavu, brucho, črevá, nohy, ruky, šiju atď. Trpiaci na asthmu

(dýchavicu) nech prikladajú náplasť z horčici (mustard plaster) na prsia i na chrbát. Horčicový flajster môže sa prikladať bárs kde, jestli cítime bôľ (ale nie na otvorené rany). Náplasť nenechajme na tele dlhšie ako za štvrť hodiny. Prášok horčičný dobre účinkuje ako dodatok do vody, v ktorej nohy močíme, zvlášte ženy, pri zastavení mesačného čistenia následkom prechladnutia, majú si nohy vykúpať v horčicovej vode večer pred líhaním.



OBRAZ 868.
HORČICA.

HOREC.

Lat.: Genciana. — Angl.: Gentian.

Užíva sa odvar, čaj, extrakt alebo tinktúra. Čaj a odvar robíme si tak, že dáme jednu unciu (dve lyžky jedáce) do pinty horúcej vody a užívame asi po dvoch lyžkách pred jedením. Tinktúru si zrobíme jestli dáme jednu unciu prášku do pinty špiritusu; dávka z tinktúry je 20—30 kvapiek v pol pohára vody pred jedením. Horec veľmi dobre pomáha pri všetkých chorobách žalúdka, jako pri zlom trávení, dodáva dobrú chuť k jedeniu. Potrebuje sa proti mdlobám, ťažkosťam po jedení, žalúdkovým krčom atď.

HORKÁ — JASEŇ.

Lat.: Euonimus atropurpureus, L. — Angl.: Wahoo.

Iné meno: Indianska strela.

Užíva sa proti chorobám žalúdka, čriev, pečene, neztrávnosti. nezáživnosti, kolike a dyspepsii. Dósa z tinktúry 2—3 lyžičky denne a z prášku asi 10 gránov.



OBRAZ 869.
HORKÝ KOREŇ.

HRKAVÁ — BURINA. (Viď Jalša Čierna.)

HORKÝ KOREŇ.

Lat.: Apocynum androsemifolium, L. —
Angl.: Bitter Root.

Koreň na prach utlčený po pol lyžičke v teplej vode užívaný pomáha proti venerickým nemociam, Proti dyspepsii a neporiadkom pečene. Veľmi dobre účinkuje i pri zácpe. Kto trpí na dyspepsiu (nezáživnosť) ten nech užije z prášku asi na špičku noža tri razy denne a nech zapije vodou. Z extraktu, ktorý môže sa kúpiť v lekárňach, užíva sa 10—20 kvapiek každé tri (3) hdoiny.

HORÚČKOVÝ KOREŇ. (Indianský.)

Lat.: Helianthus occidentalis, L. — Angl. Fever Root.

Indiáni užívali koreň na prach utlčený proti horúčkam a brali ho i na potenie tela. Z koreňa robili si odvar tak, že dve lyžky prášku varili v pinte vody za 5—10 minút a potom pili z neho 3—4 šialočky denne.

HRACH.

Lat.: Pisum sativum, L. — Angl.: Pea.

Celá rastlina i so strúčkami dobre rozmačkaná a na zapálené miesta prikladaná pomáha veľmi dobre. Vodou, v ktorej sa hrach varil, možno umývať rany a vredy, po čom sa počínajú rýchle hojiť. Hrachové polievky dobre účinkujú šestonedieľkam po pôrode, ktoré trpia na žltačku, alebo na vodnateľku. Starí ľudia liečili parchu na hlave hrachovým odvarom ku ktorému pridali niečo lúhu.

HRDLOVÝ KOREŇ.

Lat.: Geum virginianum, L. — Angl.: Throat Root.

Prášok z koreňa môže sa upotrebiť proti dyspepsii, krvácaniu z pľúc suchotinám, behačke, kolike a boľastiam hrdla. Dr. Jones hovorí, že ten koreň sosilí i tú najslabšiu sústavu. Koreň sa obyčajne varí v mlieku alebo i vo vode a z toho odvaru pije sa asi jeden pint denne. Z prášku užíva sa 2—3 lyžičky na deň a možno ho užívať s medom alebo s cukrovou vodou.

HREBIENOK.

Lat.: Nimha lutea, L.

Rastie v potokoch a v močariskách; kvet žlto-biely; listy okrúhle, široké na vode ležiace: semeno čierne, hlávkovité. Čerstvé listy na hlavu prikladané účinkujú chladive. Semeno na prach utlčené a po pol lyžičky užívané, hasí horúčosť krvi a chráni ju od nečistoty.

HVOZDÍK. — KLINČEK.

Lat.: Caryophyllus aromaticus, L. — Angl.: Cloves.

Hvozdíky majú dráždiacu látku a účinkujú najlepšie na mieste, kde sú potrebované. Čaj hvozdíkový slúži proti vracaniu a napomáha zažívacie ústroje. Olej na kúsok vaty nakvapkaný a do deravého zuba založený, zastaví bôľ. Vnútorná dávka z oleja: 1—5 kvapiek na cukre alebo v lyžke mlieka. Užíva sa i proti dyspepsii.

HUSIA TRÁVA.

Lat. Galium aparine, L. Angl. Cleavers.

Daj 6 stolových lyžiek z husej trávy do kvarty vriacej vody, nechaj to za štyri hodiny stáť, potom preceď a pi po šialke asi tri razy denne. Pomáha proti zadržaniu moča a piesku. Hovorí sa, že rozpúšťa ľadvienkový kameň, lieči kapavku a pomáha proti močeniu do postele.

CHMEĽ OBECNÝ.

Lat. Humulus lupulus, L. Angl. Hops.

Ačpráve chmeľ je každému známy, málo je takých, ktorí by vedeli, že v lekárstve užíva sa čaj, axtrakt a výťah. Čaj sosilňuje žalúdok, napomáha močenie, odháňa bezsennosť a lieči dyspepsiu. Z chmeľu, rozmarínu, levanduly, materinej dúšky a hermančoku robí sa kúpeľ k napravovaniu tela a na obklady k rozháňaniu vredov a abscessov. Chmeľový prášok užíva sa proti prílišnému podráždeniu pohlavných ústrojov.

CHVOSTENKA.

Lat. Scoparius cytisus. Angl. Broom.

Tento 5—8 šúchov vysoký ker rastie v Europe, má mnohé ratolesti, lístky malé, zelené a kvet zlato-žltý. Celá rastlina má horkú chuť a zvláštny západ. Odvar z kvetu, listov a prútikov púdi moč, naprává stolicu, pomáha proti vodnatieľke a vo väčších dávkach slúži jako dávidlo. Semeno na prach utlčené a za špičku noža užívané účinkuje tak samo jako odvar.

CHRUSTAVEC.

Lat. Triticum repens, L. Angl. Knot Grass.

Odvar vodný alebo vinný užíva sa proti chorobám ľadvín, mechúra, močovým kameňom (s dodatkom praslíčky) a proti žalúdkovým neporiadkom. S jatrníkom smiešaný odvar pomáha aj pri pľuvaní krve a užíva sa obyčajne po šialočke tri razy denne. Odvar pripravíme si tak, že dáme za hrsť chrustavca sušeného do pinty vody alebo vína s vodou rozriedeného a pijeme po pol alebo po jednej šialke cez deň. Proti behačke, kolike atď. varíme si odvar s červeným vínom a proti žalúdkovým chorobám môžeme pridať do odvaru niečo pelynku a dubovej kôry.

CHVOJKA.

Lat. Juniperus sabina, L. Angl. Savine.

Iné mená: Chvojka kláštorská, Chvojka rajská, Chvojka zahradná.

Chvojka je nízky, jedovatý ker a máme dať pozor pri jej užívaní. Homeopatická tinktúra z chvojky robí sa z čerstvých listov a predpisuje sa asi po 2—4 kvapkách v lyžke vody na zastavenie silného mesačného čistenia žien. Obyčajne dávka: 2—3 kvapky vo vode každú hodinu. Prášok s lojom smiešený, môže sa prikladať na rany. Olej silí materník. Dr. Pereira hovorí, že chvojka dľa jeho zkúsenosti je najistejším, najsilnejším, najlepším drážditeľom a puditeľom medzi všetkými liekami. Z oleju možno užívať 1—4 kvapky na cukre alebo v mlieku kde činnosť niektorého ústroja chceme zväčšiť jako sa to stáva pri mnohých nápadoch. Avšak najlepšie je, jestli tú rastlinu necháme v rukách lekára.

IBIŠ — AJBIS.

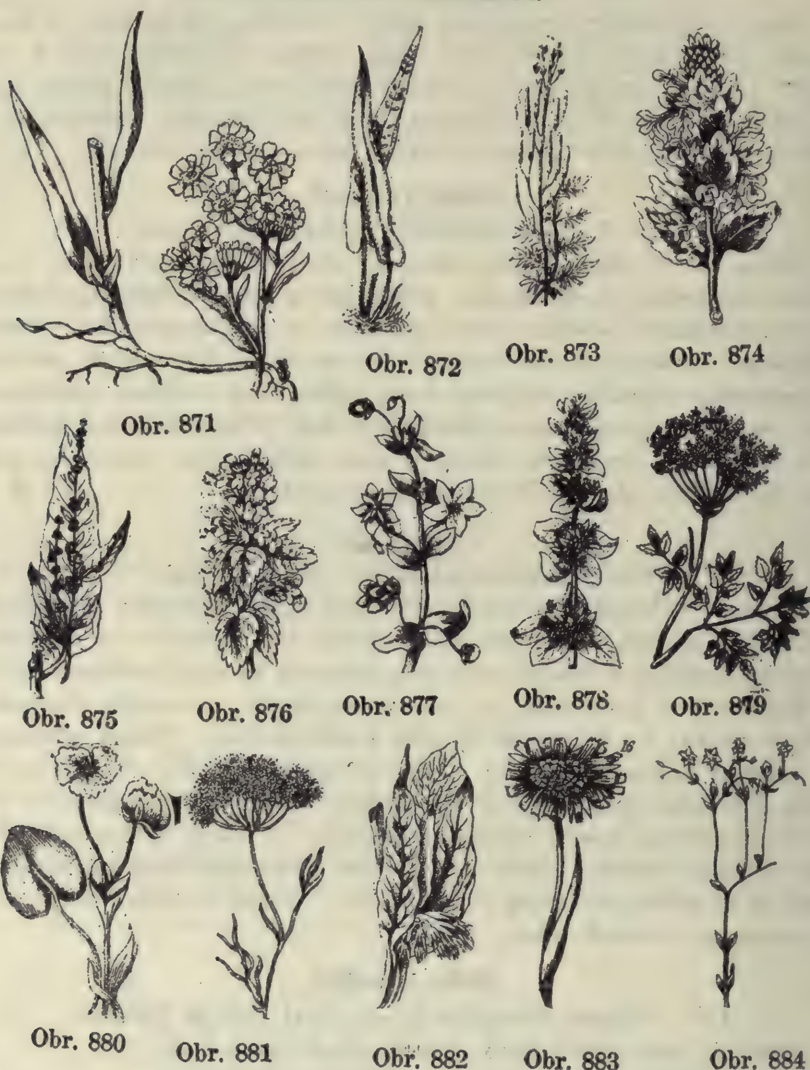
Lat.: Althaea officinalis, L. — Angl.: Marsh Mallow.

Koreň je veľmi silný, biely, mäsitý, chuti trpko-sladkej; užíva sa ako čaj alebo odvar proti katáru dýchacích ústrojov, katáru čriev, kašľu, behačke, rezáku a bielym úplavom. Veľmi pomáhajúca je tak zvaná "Ibišová pasta" (Pasta Althaea), ktorá sa robí takto: Do pinty ibišového čaju zamiešaj pár bielkov z vajca, cukru a arabskej gumy, rozrob na pastu a užívaj po lyžičke tri-štyri razy denne. Tá pasta vylučuje šliam pri kašli a má veľmi blahodárnu silu na liečenie dýchacích ústrojov. Čajom môžme si vyplachovať hrdlo. Pri zapálení očí zrob si čaj z ibiškových kvetov, preceď cez husté plátno a po vystydnutí pridaj do čaju 5 kvapiek káfrového špiritusu (Spirits of Camphor) a tým umývaj oči alebo namoč čisté plátenko do čaju a prikladaj na oči.



OBRAZ 870.
IBIŠ.

LXXXIV. TABUĽKA.



OBRAZ 871. kýchavka; 872. jelení jazyk; 873. kokotica; 874. klaris. kysáček špicatý; 876. kocúrnik; 877. bedrník škarlatový (kurí slep); 878. krížové korene; 879. kozí pysk; 880. kolocier vodný (žabka); 881. divý kopor; 882. kostival; 883. kozia bradka; 884. ľan (prečisťovací).

INDIANSKY KALÍŠOK (Divý Slnečník).

Lat. Silphium perfolatium. Angl. Indian Cup.

Americkí Indiani užívali tú rastlinu proti horúčkam a hovorievali, že vraj zrobí zo starého človeka mladého, to jest, že po užívaní tejto rastliny človek omladne na silách. Robili si čaj a pili ho denne. Do odvaru máčali handričky a prikladali si na odreniny, otlačeniny a vredy tela. Na odvar brali asi tri lyžky na kvart vody a varili ho asi za pol hodiny.

INDIANSKÁ KONOPA.

Lat. Apocynum cannabinum, L. Angl. Black Indian Hemp.

Indiani užívali odvar z koreňa proti vodnatieľke po jedácej lyžke tri razy denne. Proti hlístam predpisuje sa tinktúra po 20 kvapkách vo vode alebo na cukre tri razy denne; má sa užívať cez tri dni a na štvrtý deň užije sa kastorového oleja pár lyžiek, po čom hlísty zanechajú telo.

ISLANDSKÝ MOCH.

Lat. Lichen islandicus, L. Angl. Iceland Moss.

Odvar užívali ľudia s prospechom proti dyspepsii a jako pokrm pri nižších stupňoch suchotín pľúc. Jako obmäkčujúci prostriedok hodí sa proti kašľu, zapáleniu priedušnice a pľúcnym záchvatom. Odvar smiešaný s jaterníkom a užívaný za dlhší čas dodáva silu. Odvar môžeme si zrobiť tak, že dáme jednu hrsť mochu na pint vody a necháme stáť za tri hodiny. Potom precedíme, osladíme a pijeme po jednej šialke viac ráz denne.

JABLČNÍK. (Biela burina.)

Lat. Marribium vulgare, L. Angl. Horehound.

Čaj po šialočke tri razy užívaný vylučuje flegmu, hojí hruď, pomáha proti kašľu, záduchu, žltačke a bľadničke. Napomáha krvotok žien. Zvonku potrebuje sa na vymývanie chrást a strupov na hlave. Šťava s mandľovým olejom smiešaná tíši boľasti ucha.

JABLOŇ.

Lat. Pyrus malus, L. Angl. Apple.

Jablko ako pokrm opísali sme inde. Tu pohovoríme o liečivej sile jablka. V Skandinávii hovorí sa, že jablko je "pokrmom bohov". Kyseliny z jablka napomáhajú pečeňu takých ľudí, ktorí musia mnoho sedeť. Obkladok jablčný hojí slabé, kapravé, zapálené oči. Jablká majú sa prevariť, potom do handričky obaliť a tak prikladať na oči. Proti zácpe treba užiť dve alebo tri jablká na noc. Staré anglické príslovie hovorí, že:

"To eat an apple going to bed
Will make the doctor beg his bread."

Šťava z kyslého jablka na bradavice natieraná, odstráni ich. Divé jablká obsahujú mnoho dubenky (tannin) a prikladajú sa rozmačkané na vytknuté údy. V Amerike užívajú odvar z kôry jabloňového dreva proti zimnici. Jablčná voda predpisuje sa ako občerstvujúci prostriedok. Dľa Francatelliho jablčná voda robí sa takto: Rozkrájaj na tenké krížalky tri alebo štyri jablká, ale i s lupou a var ich v kvarte vody s trochu cukrom, kým nezmäknú; potom preceď cez tenkú handričku, pridaj niečo citronovej šťavy dľa ľúbosti a pi za zimna viac ráz denne. Z jablk robí sa nápoj pod menom sajder (Cider), ktorý dľa dra. Nasha majú piť ľudia často a zaiste dlho budú žiť na svete. Lekárska statistika dokazuje, že kde ľudia pijú sajder, tam málo z nich trpí na kameň a na rôzne nemoce močových ústrojov. Chrípku detskú odženieme, keď im dáme jesť pečené jablká s cukrom.

LXXXV. TABUĽKA.


Obr. 885


Obr. 886


Obr. 887


Obr. 888


Obr. 889


Obr. 890


Obr. 891


Obr. 892


Obr. 893


Obr. 894


Obr. 895


Obr. 896


Obr. 897


Obr. 898


Obr. 899


Obr. 900


Obr. 901

OBRAZ 885. divizna; 886. horčica; 887. hadí koreň; 888. chvostenka; 889. husia ťapka; 890. ibiš; 891. jalovec; 892. jablčnik čierny; 893. jablčnik biely; 894. jalša; 895. červený jilok; 896. kalamus; 897. kardamon okruhlý; 898. kakosť; 899. kyčelník; 900. jaterník; 901. kysaček.

JAHODY ZEMNÉ.

Terajší ľudia nevedia, že jahody a listy majú liečivú silu. Zapar hrsť jahodových listov vriacou vodou, nechaj stáť za 15 minút, potom preceď, pridaj vriaceho mlieka a cukru. (S pridaním fialkových listov a kvetu nadobudne čaj lepšiu chuť.) Takýto čaj môže sa dávať rekonvalescentom, slabým osobám po veľkých, ťažkých chorobách vždy s inými pokrmami; pomáha tiež aj proti piesku, lieči horúčky v nemociach ľadvín atď. Vo vode rozmačkané jahody užívané po lyžičkách napomáhajú močové ústroje detí a jako okrášľujúci prostriedok pleti. Odvar z lodyhy lieči žltačku.

JASTRABÍK.

Lat. Hieracium Pilosella.

Listky má lopatkovité; kvetohlávky citronovo-žlté, rano otvorené a ku večeru zatvorené; chuť horká, sťahujúca. Rastie na suchých piesočnatých, neúrodných pôdach, trávnikoch, medzách, pri cestách a v lesoch. Čaj pomáha pri krvotokoch pľúc, materníka, v chorobách pečene a neporiadkoch čriev. Jako kloktadlo hrdla a ďasien, hojí vredovitosť hrdla. Za starodávnych čias užívali ľudia odvar jako obklady na rany zapríčinené uhryznutím zbesnelých zvierat. (Zvlášte v Poľsku a Rusku.) Pri korienkoch jastrabíka nachádza sa červ, z ktorého vyrábajú purpurovú barvu.

JEDOMAR.

Lat. Vernonia anthelmintica, L. Angl. Vernonia.

Je to indická rastlina, z ktorej robí sa silný odvar zvlášte zo semena a slúži proti tasomnici (Pántlikovej hlíste). V Indii užívajú odvar po pol šialke rano i večer alebo prášok zo semena po lyžičkách.


OBRAZ 902.
JALAP.

JALAPOVÝ KOREŇ.

Lat. Radix Jalapae, L. Angl. Jalap Root.

Je to veľmi silný preháňací prostriedok, účinkuje rýchle a pôsobí vodnatú stolicu. Z prášku užíva sa asi 10—20 gránov. V lekárňach možno si nadobudnúť složitý prášok jalapový "Pulvis Jalapae Compositus", jako tiež i tekutý extrakt "Fluidextractum Jalapae". Predpisy idú s liekami a dávky majú sa prísne zadržať.

JAČMEŇ.

Lat. Hordeum vulgare, L. Angl. Barley.

Odvar z krupíc alebo zo zrn dáva nám výborný nápoj proti-horúčkový. Dobre účinkuje i jačmeňová voda, ktorá dľa Kneippa robí sa takto: Asi tri hrste dobre vymytého jačmeňa varíme v dvoch kvartoch vody za tri hodiny, potom sa odvar precedí a pije sa tri razy denne za pohár. Jestli do pol pinta odvaru dáme pol lyžičky kamenca (Alum) a dve lyžky syrupu, nadobudneme si dobré kloktadlo pomáhajúce proti zachrípnutiu. Slabé oči, jačmeňovou vodou umývané, nadobúdajú sily. Voda jačmeňová potrebuje sa i jako klistýr proti kolike a neporiadkom žalúdka a čriev.

JALOVEC.

Lat. Juniperus communis, L. Angl. Juniper.

Jalovec mal od starodávna svoj význam. Starí herbári hovorievali, že jalovec obmäkčuje, silí oči a pľúca, pomáha proti záduchu, silí aj pohlavné časti tela a ženie na moč. Jalovcová šťava je veľmi užitočným prostriedkom a olej s lojom smiešaný užíva sa jako masť na otoky, opuchliny pochádzajúce následkom vodnatieľky, rheumatismu atď. Olej môže sa pridať i do kúpeľa. Pri neporiadkoch močových ústrojov treba pohrýzť 4—12 jalovcových bobuliek denne. Jalovcová masť robí sa takto: Na jednu unciu oleja jalovcového dáme 10 uncií sadla (šmalcu) alebo nesoleného masla, jednu unciu pelyňku a máličko vosku. To všetko dáme na čistú pánvičku, rozpustíme na miernom ohni a potom necháme vychladnúť. Kým docela vychladne, má sa miešanina cez plátno precediť a konečne do nádoby sliať a pre budúcu potrebu odložiť. Masť sa prikladá na opuchliny, vredy, rany atď. pomocou čistej handričky.

JALŠA ČIERNA.

Lat. Cimicifuga racemosa, L. Angl. Black Cohosh.

Veľmi pomáhajúci čaj pripravíme si tak, že vezmeme žltú kôru (vnútornú) z jalše a smiešame ju s vavrínom, chmeľom a vlašským kôprom. Z toho čaju pijeme po šialočke rano i večer proti vodnatielke, žltačke, nemociam pečene a sleziny. Naše prababky varily kôru v octe a tým liečily svojich chorých proti všiam, svrabu a chrastám. Čaj je dobrým umývadlom úst a zubov. **Jalšový syrup** má čistiacu silu a robí sa takto: Vezmi z čiernej jalše, sarsaparilly, lopucha a sassafrassu, z každého po jednej lyžičke, daj do pinta vriacej vody, var za 15 minút, potom preceď a pridaj do precedenej tekutiny toľko cukru, aby z toho dosť hustý syrup povstal. Užíva sa po lyžičkách viac razy denne.



OBRAZ 903.
JALŠA ČIERNA.

JASIENKA — OCÚŇ.

Lat. Colchicum autumnale, L.
Angl. Meadow Saffron.

Je to jedovatá rastlina: v lekárstve užíva sa víno pod menom Vinum Colchicum, ktoré sa predpisuje proti pakostnici, hostcu, vodnatielke, proti chorobám ľadvín a tasomnici. Obyčajná dávka z vína 5—10 kvapiek na cukre tri razy denne.



OBRAZ 904.
OCÚŇ.

JATRNÍK.

Lat. Hepatica triloba, L. Angl. Trefoil, Liverwort.

Jatrník liečí ľadvienky (pokrutky), pomáha proti zapáleniu a žltačke. Čaj napomáha pečeňu a ľadvienky, liečí bielotok a zastaralé rany. Môže sa užívať prášok, čaj alebo tinktúra. K nadobudnutiu v lekárni.

JAMELA — JEMELO.

Lat. Viscum album, L. Angl. Mistletoe.

Rastie obyčajne na starých stromoch a účinkuje na krv; preto odporúča sa pre jeho tišiteľnú silu ženám pri prílišných krvotokoch. Jedna šialočka čaju z jamelu zastaví nielen krvácanie žien, ale dobré služby robí i pri obehu krve. Z prášku jamelového dreva robí sa odvar, z ktorého dávaly naše prababky takým chorým, ktorí trpeli na Tanec sv. Vita a na padúcnicu. Prášok môže sa užívať s medom tri razy denne, po jednej lyžičke.

JEDNOROŽEC.

Lat. Aletris farinosa, L. Angl. Unicorn, Star Grass, Colic Root.

V lekárstve užíva sa koreň proti nezáživnosti, kolike a neporiadkom pohlavných orgánov, cukrovke a prílišnému močeniu. Ženy trpiace na biele úplavy nech užívajú výťah (tinktúru) z jednorožca po jednej lyžičke tri razy denne a okrem toho majú si vymývať pohlavné orgány striekačkou s odvarom bieleho duba. Odvar z jednorožca a čierneho hloha v rovných čiastkach smiešaný chráni vraj proti ztrateniu plodu. Dávka: jednu lyžku tri razy denne.

JARABINA.

Lat. Sorbus Aucuparia, L. Angl. Mountain Ash.

Čerstvé ovocie užíva sa ako močopudný prostriedok a pomáha proti škorbutu. Čaj z listov alebo i z ovocia lieči zlatú žilu.

JELENÍ JAZYK.

Lat. Asplenium Scolopendrium, L. Angl. Hart's Tongue.

Táto kapradina rastie i v Europe i v Amerike a má sladkavú chuť. Odvar napomáha pečeňu, slezinu a žalúdok. Môže sa užívať aj proti zlatej žile a síce odvar na umývanie a prášok na zasypovanie alebo môže sa prášok s maslom rozmiešať a jako masť užívať.

JEŽINA.

Lat.: Rubus Fruticosus.

Rastie na krajoch lesov, na medzách, pri cestách a na pastviskách. Kvet má biely, ovocie po dozrení čierne, chuť listov sťahujúca a ovocie sladké. Čaj z mladých lístkov je výborným liekom proti behačke, kašľu, chrípke, zaflegmovaniu dýchacích ústrojov a bľadničke; podobne účinkuje i odvar z nedozrelých, sušených jahôd. Ľudia užívajú čerstvé, dozrelé jahody ako močopudný prostriedok. Čaj zo samých listov je dobrým liekom jako kloktadlo na vyplakovanie úst a hrdla. Odvar z lodyhy a listov lieči lišaje. Užíva sa po šialke rano i večer a šatky v odvaru močené prikladajú sa na lišaje. Odvar z koreňa s medom smiešaný púdi moč a dľa doktora Boerhave lieči vodnatieľku. O tom píše aj Dr. Popoff, že ježina púdi moč bez toho, aby srdcu škodila. (Vrač. IV. 1886.)

JUDÁŠNIK.

Kôra z tohto krásneho stromu, ktorý najprv kvitne až tak vypúšťa listy, má sťahujúcu silu a preto odvar z koreňa užíva sa proti behačke, úplavici a

rôznym krvácaniam jako vnútorným tak aj vonkajším. Z tekutého extraktu užíva sa pôl až do 1 lyžičky tri razy denne proti vyššie spomenutým chorobám. (Dr. Smith.)

KÁFOR — GÁFOR.

Lat. Cinnamomum Camphora, L., N. et E. Angl. Camphor.

Káfor má byť v skleničkách dobre zaštopľovaný a na chladných miestach odložený. V lekárstve užíva sa rôznymi spôsobami. Káfrový lieh, po 5—10 kvapkách na cukre užívaný, tíši boľasti brucha, žalúdkové krče a záchvaty srdca. Zvonku môže sa potrebovať na natieranie boľastných údov a pri oslabnutí rúk a nôh. K tomu cieľu môžeme si zrobiť lieh alebo olej. Lieh (špiritus) robí sa tak, že dáme jednu unciu káfru do jedného pinta špiritusu a náhle sa rozpustí môže sa upotrebiť. Olej robí sa tak, že do jedného pinta olivového oleja (Olive oil) dáme jednu unciu káfru a miešame to tak dlho kým sa káfor rozpustí. Jako olej tak i lieh užívajú sa vnútorne i zvonku. Pridáme-li ku káfrovému liehu jednu unciu mentholu, nedobudneme veľmi dobrý liniment.

KAKTUS.

Lat. Cereus grandiflorus, L. Angl. Cactus.

V lekárstve užíva sa zväčša v noci kvetúci kaktus. V lekárňach predávajú sa pilulky a tinktúra, ktoré blahodarne účinkujú proti srdečnej asthme (Angina Pectoris) a iným srdečným vadám. Na počiatku záchvatov užíva sa z tinktúry asi po 2—3 kvapky každé dve alebo tri hodiny a neskoršie 2—3 kvapky tri razy denne.

KALMUS.

Lat. Acorus calamus, L. Angl. Sweet Flag.
Iné mená: Prskoreň, Sladký koreň, Puškvorec.

Koreň na prach utlčený užíva sa po pol lyžičky dva razy denne proti slabostiam zažívacích ústrojov, zvlášte pri slabom trávení a nadutí. Odporúča sa aj proti vodnatieľke, bľadničke, krvotokom, neporiadnemu mesačnému čisteniu, vetrom a iným žalúdkovým a ľadvienkovým nemociam. Na odvar bereme dve lyžky (jednu unciu) prášku na kvart vody a to varíme za 1—10 minút. Odvar môže sa upotrebiť i zvonku jako obkladok pomocou plátenka do odvaru namočeného a na rakovinu a iné rany prikladaného.

KAMILKY RÍMSKE.

Lat. Anthemis nobilis, L. Angl. False Chamomille.

Okrem Anthemis nobilis L. máme ešte poľnú kamilku (Anthemis arvensis, L.) a smradľavú kamilku (Anthemis cotula L.) Kamilky rastú zväčša v južnej Europe a užívajú sa práve tak, ako Hermančok.

KAROBA.

Lat. Jacaranda procera, P. Angl. Caroba.

Osoby, ktoré užívaly mnoho živého striebra proti syphilisu, alebo ktoré ešte aj teraz trpia na tú najstrašnejšiu nemoc, nech užívajú z tekutého extraktu

karoby od 10 do 40 kvapok vo vode tri razy denne. (Dr. Knapp.) V lekárňach predáva sa pod menom "Fluid extractum Foliae Carobae".

KASKARA AMARGA.

Lat. Picramnia antidesma. Angl. Honduras Bark.

Tekutý extrakt z kôry užíva sa proti venerickým chorobám, menovite proti syphilisu. Dávka: jednu lyžičku tri razy denne. Možno kúpiť v lepších lekárňach.

KASKARA SAGRADA.

Lat. Rhamnus purshiana, L. Angl. Chittim Bark.

Táto rastlina dáva nám výborný liek proti zácpe, zlatej žile, dyspepsii a neztrávnosti. Doktor Polk hovorí, že nezná lepšieho lieku proti zácpe a Dr. Wright píše, že predpisoval mnohým tento liek proti zácpe a že vraj nikdy sa v ňom nezklamal. Dávka z extraktu od 15 do 60 kvapiek tri razy denne. V lekárňach predáva sa pod menom "Fluidextractum Rhamni Purshianae."

KAČINEC.

(Butter Flower.)

Lekári ho neužívajú. Starí ľudia varili si odvar z koreňa a hojili ním rany, vredy a lišaje. Vnútorne užívali ho po jednej šialke ráno i večer a zvonku prikladali si do odvaru namočené šatky na rany atď., alebo posýpali si ich práškom z koreňa.

KLINOPAD.

Lat. Cunilla mariana. Angl. Milkwench.

Užíva sa tak, ako bazalička.

KOCÚRNIK.

Lat. Nepeta cataria, L. Angl. Ctamit.

V lekárstve užíva sa celá rastlina. Má silný, nepríjemný zápach; chuť horká, aromatická a ku káfru podobná. Užíva sa ako iné máty, len že je nie tak silná. (Viď "Máta peprná, kučeravá" atď.)

KOKOTICA.

Lat. Sisymbrium sophia. Angl. Flaxweed.

Silný odvar z tejto rastliny upotrebuje sa pri liečení vredov a rán. Šatky v odvaru močené a na rany prikladané účinkujú výborne. Semeno na prach utlčené a po pol lyžičky užívané vyháňa hlísty a žlčové kamene. Vo Francúzsku užívajú odvar aj proti škorbutu a škrofľam a síce tak zvanú "Sisymbrium Murale" kokoticu.

KAPRAĎ SAMČÍ.

Lat. Aspidium Filix-masc, L. Angl. Male Fern.

Koreň užíva sa proti hlístam a tasomnici. Z prášku má sa užiť asi 30 gránov rano na lačno a 30 gránov večer; na druhý deň bere sa jedna alebo dve lyžky kastorového oleja. Môžme si pripraviť aj odvar z dvoch lyžičiek

prášku na pol pinta vody vriacej. Prášok sa varí asi za 5—8 minút. Potom užíva sa jedna šialka rano a jedna večer a na druhý deň kastorový olej jako sme to opísali vyššie pri prášku. Mnohí cítia ošklivosť pri užívaní tohto lieku čomu sa dá odpomôcť, jestli sa pacient napije čiernej kávy alebo bieleho vína. Jestli sa skutky hneď nepokážu dávky majú sa opakovať.

KAŠTAN DIVÝ ALEBO KOŇSKÝ.

Lat. Aesculus hippocastanea, L. Angl. Horse Chesnut.

Prášok z kôry užíva sa v lekárstve proti zimnici, zlatej žile, krvácaniu z materníka a krvácaniu z konečníka. Dávka: Z prášku štvrť lyžičky dva razy denne a z čaju po dve lyžky jedáce každé dve hodiny. Tinktúra (dve lyžky stolové na pint liehu) užíva sa proti pakostnici po 15—20 kvapkách tri razy denne. Pomáha vraj i pri somárskom kašli.

KAVA KOREŇ.

Lat. Piper methysticum, L. Angl. Kava-Kava.

Tekutý extrakt predpisuje sa proti kapavke, bielotoku, proti prílišnému vydávaniu šliamu, zapáleniu mechúra a rheumatismu. Dávka: 30—50 kvapiek v pohárіku vody. V lekárňach predáva sa pod menom Fluid Extract Kava-Kava.

KINO.

Lat. Pterocarpus Marsupium, R. Angl. Kino.

Užitočný liek pri behačke a iných chorobách kde je potreba na dobrý sťahujúci prostriedok. Odvar môže sa užívať pri bolení hrdla jako kloktadlo. Najviac predpisuje sa tinktúra (Tincture of Kino) a užíva sa po pol lyžičke tri razy denne. K dostaniu v lekárňach.

KMÍN — RASCA.

Lat. Carum Carvi, L. Angl. Caraway.

Kmín je občerstvovateľom a lahoditeľom žalúdka a čriev v nápadoch koliky, neztrávnosti, nadutosti, nezáživnosti atď. Užíva sa z oleju 2—4 kvapky na cukre alebo v horúcej vode. Dioskorides predpisoval olej pre bľadé dievky. Matky môžu si pripraviť dobre účinkujúci nápoj pre deti, keď vezmú dve jedáce lyžky kmínu a na to nalejú jedon pint studenej vody a nechajú stáť za 6 hodín. Kmín má byť na prach utlčený. Dávka: 2—4 lyžičky čo sa opakuje dľa potreby. Odháňa vetry, koliku, silí žalúdok a pomáha proti neporiadkom čriev. Olej odporúča sa takým matkám, ktoré nemajú dosť mlieka pri dojčení dieťaťa.

KOKOŠKA — SUCHÁ BYĽ.

Lat.: Capsolla Bursa-pastoris, M. — Angl.: Shepherd's Purse.

Za dávnych čias užívali ľudia odvar alebo čaj z tejto rastliny proti škorbutu, vodnatieľke, močeniu krvou atď. Obkladok namočený do odvaru a prikladaný na zapálené miesta lieči ružu a vredy. Ženy varily si čaj z kokošky (dve lyžky na pint vody) a pily ho proti zastaveniu mesačného čistenia.

KOLOKVINT.

Lat.: Citrullus Colocynthis, Sch.
Angl.: Colocynth.

Pôvodne pochádza z Turecka, kde hojne rastie po celom Archipelagu, jako tiež i v Afrike a v Asii. Miazga z ovocia má silnú drastickú, preháňaciu silu a pri väčších dávkach môže zapríčiniť veľké žranie v žalúdku. Avšak s inými látkami miešaná tratí svoju drastickú silu a účinkuje mierne. V lekárstve užívajú složitý extrakt kolokvintový, ktorý sa obyčajne mieša s kalomelom a prýskyricou a predpisuje sa proti zácpe, neporiadkom pečene, vodnatieľke atď. V lekárňach môže si každý kúpiť "Extractum Colocynthidis" jako tiež aj pilulky "Pilulae Colocynthidis et Hyosciami."

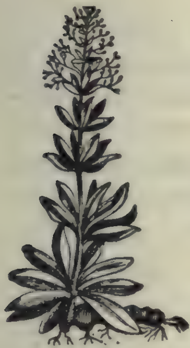


OBRAZ 905.
KOLOKVINT.

KOLUMBOVÝ KOREŇ.

Lat.: Radix Columbo, L. — Angl.: Columbo Root.

Je to jeden z najlepších prostriedkov proti neporiadkom zažívacích ústrojov. Dr. Wood predpisoval složitý odvar, ktorý robí sa takto: Vezmeme pol uncii kolumbového koreňa na prach utlčeného, pol uncie zázvoru a asi pol lyžičky sennových listov spráškovaných. To všetko smiešame a varíme v pinte vody za 5—8 minút, zatým precedíme, dľa ľúbosti osladíme a požívame po malej skleničke tri razy denne. Koreň má horkú, aromatickú chuť a predpisuje sa i s inými liekami, ktoré potom slúžia jako "Tonikum". Koreň, jako tiež i tekutý extrakt (Fluidextractum Columbae) možno dostať v každej lekárni.



OBRAZ 906.
KOLUMBO.

KRÍŽOVÉ KORENE.

Lat.: Eupatorium perfoliatum, L. — Angl.: Crosswort.

Odvar z koreňa užíva sa po pol šialke rano i večer proti influenzi, svalovému rheumatismu a vôbec proti prechladnutiu; napomáha záživnosť a silí žalúdok i črevá. Dávka z prášku: pol lyžičky dva razy denne. Dr. Wilkins predpisoval odvar z koreňa proti tasomnici (pántlikovej hlíste). V lekárňach predáva sa tekutý extrakt. (Fluidextractum Eupatorii.)

KUKLIK. (Viď Benedikt.)

KURIA ŤAPKA.

Lat.: Portulaca oleracea, L. — Angl.: Purslane.

Táto rastlina má veľmi chladivú a močopudnú silu a jako taká užíva sa proti škorbutu, chorobám močových a pohlavných ústrojov, mechúra a ľadvín. Čaj robí sa z celej rastliny a užíva sa po šialke rano i večer a prášok na špičku noža pár raz na deň

KURÍSLEP — KURIMOR ČERVENÝ.

Lat.: Anagallis arvensis, L. — Angl.: Red Chickweed.

Rastie hojne v celej Europe. V lekárstve užíva sa celá rastlina. Čaj trochu osladený pije sa proti chorobám ľadvín, pečene, žltačke, padúcnici, vyháňa kamene a šatky v ňom močené hoja rany.

KOLOCIER.

Lat.: Plantago lanceolata, L. — Angl.: Plantain.

Iné mená: Psí jazýček, Babka, Zlaté nitky.

Šťava zo sviežich listov potrebuje sa pri pokaličení niektorého úda; kvapká sa na sviežu ranu alebo prikladá sa handrička do odvaru namočená. Kolocier, alebo babku menujú ľudia aj zlatými nitkami, lebo vraj zašíva otvorené rany, hojí a chráni ich od hniloby. Čaj zo sušených listov je výborným prostriedkom proti katáru vnútorných ústrojov a preto odporúča sa proti nemociam žalúdka, čriev a iným neporiadkom sliznej blany.

KOMANICA LEKÁRSKA.

Lat.: Melilotus officinalis, L. — Angl.: Yellow Sweet Clover.

Komanica obsahuje tak zvanú látku "Kumarin" a užíva sa od dávna ku rozháňaniu oteklín, napuchlín a síce jako čaj alebo jako náplasť čili flajster (Emplastrum Meliloti). Komanica smiešaná s ibišom, slezom a na prach utlčeným ľanovým semenom, potrebuje sa ku naplneniu mieškov bylinných, ktoré prikladajú sa na zapálené miesta, vredy, nádory a opuchlé, tvrdé žľazy. Podobne účinkuje aj vysoká komanica (Melilotus Altissimus).

KONITRUD.

Lat.: Graciola officinalis, L. — Angl.: Centaury Minor.

Zvonku užíva sa jako obkladok na rany; zdnuká pije sa čaj proti zácpe, melancholii a zlatej žile. Dr. Walser predpisoval čaj proti tvrdej stolici po dve lyžky jedáce tri razy denne. Z tinktúry (dve lyžky jedáce na pint alkoholu) užíva sa po 5—10 kvapkách na cukre alebo vo vode. Väčšie dávky zapríčiniť môžu behačku.

KOKORŇAK.

Lat.: Aristolochia clematitis, L. — Angl.: Aristolochia.

Rastlinopis udáva asi 200 rozličných druhov tejto rastliny medzi ktorými najviac užívané sú **Kokorňak Dlhý** (Aristolochia longa), **Kokorňak okrúhly** (Aristolochia rotunda) a **Kokorňak Hadí** (Aristolochia serpentaria); posledný rastie v Amerike zvlášte v lesoch Karolín a Virginii. Celá rastlina je vonná a horká. Olej z listov a koreňa užíva sa v neporiadkoch sympatického systému nervového. V Amerike upotrebuje sa najviac koreň hadieho kokorňaka (Radix Serpentariae Virginianae). Pri uhryznutí chreštičom (Rattle Snake) užíva sa jako protijed. Americkí Indiani užívajú ho po dnes proti uhryznutiu hadom. Mnohí zase užívajú na prach utlčený koreň proti zimnici na miesto chininu (quinine), nezáživnosti žalúdka a neporiadkom čriev. V lekárňach možno si nadobudnuť tekutý extrakt (Fluidextractum Serpentariae), z ktorého užíva sa po pol do jednej lyžičky tri razy denne. Dávka z prášku: Na špičku noža tri razy denne a z odvaru 4 lyžky ráno a štyri večer.

KOPINKA.

Lat.: Filipendula ulmaria, L. — Angl.: Meadow Swet, Queen of the Meadow.

Rastie v Europe. Odvar z koreňa púdi moč, napomáha mechúr, ľadvienky, slezinu a žalúdok a smiešaný s pálenkou účinkuje proti nezáživnosti. Z prášku užíva sa na špičku noža tri razy denne a z odvaru po pol šialke ráno i večer.

KONVALINKA.

Lat.: Convallaria multiflora, L. — Angl.: Lily of the Valley. Solomon's Seal.

V Rusku užívajú tú rastlinu proti vodnatieľke a v roku 1880. lekári Trotzky a Bojojavlevsky odporúčali ju proti chorobám srdca. Užíva sa čaj alebo výťah. Pri robení čaju berieme dve jedáce lyžky z celej byliny na pint vriacej vody a jestli si chceme výťah robiť, musíme užívať len kvety (dve lyžky na pint liehu) a necháme stáť za jeden týždeň. Jako čaj, tak aj výťah tíši znepokojené, soslabnuté srdce a dodáva mu silu. Náhle dráždivosť prestáva a puls stane sa stálym, máme prestať užívať. Čaj vyvoláva silnejší tok moču. Starý herbár Culpoter predpisoval čaj proti ztrate pamäti a pakostnici.

KÔPOR.

Lat.: Anethum graveolens, L. — Angl.: Dill.

Semeno kôpru užíva sa proti krčom a kolike. Na lyžku semena naleje sa šialka horúcej vody alebo mlieka a nechá sa stáť za 10 minút. Má sa piť za tepla. Najviac užíva sa jako korenivo do pokrmu.



OBRAZ 907.
KÔPOR.

KÔPOR VLAŠSKÝ — FENIKL OBECNÝ.

Lat.: Foeniculum officinale, L. — Angl.: Fennel.

Čaj zo semena pomáha proti slabostiam žalúdka, čriev, kolikám, nadutí a katárom. Dr. Walser odporúča nasledujúcu miešaninu:

Kôpru vlašského	1 lyžku jedácu
Anisu	1 lyžku malú
Kalmusového koreňa	4 lyžky jedáce

Zalej všetko kvartou vriacej vody a popíjaj po šialočke tri razy denne.

Proti kolike dodaj k výš spomenutej miešanine mlieka a užívaj po jednej lyžke. Voda z kôprového semena (jednu lyžičku semena variť v dvoch šialkach vody za 5 minút) pomáha na oči a pôsobí vzrast vlasov.

KOPYTNÍK — OMYLNÍK.

Lat.: Asarum europaeum, L. — Angl. White Spikenard.

Jednu unciu (dve stolové lyžky) z koreňa varíme v pinte vriacej vody za 10 minút a z tak pripraveného odvaru pijeme po šialke za pár dní ráno i večer, proti soslabenej duševnej činnosti, proti dlhotrvajúcim boľastiam hlavy, zastavenému mesačnému čisteniu, zakatáreniu žalúdka a krvácaniu pri zlatej žile. Prášok ráno po 5 gránov v teplom mlieku užívaný, čistí krv. Čaj s medom osladený účinkuje proti šliamu pľúc a priedušnici.



OBRAZ 908.
KOPRIVA.

KOPRIVA OBECNÁ.

Lat.: Urtica dioica, L. — Angl.: Common Nettle.

Koreň, list a semeno dajú sa v lekárstve mnohonásobne využitkovať. Odvar z koprivy s medom smiešaný (možno pridať i vína) pije sa ráno i večer po pol šialky proti dychavičnosti, kašľu a neporiadkom dýchacích ústrojov. Pôsobí na moč a hojí vodnatieľku. Koreň v silnom víne varený a na nohy jako náplasť prikladaný, lieči pakostnicu. Semeno na prach utlčené vyháňa kameň. Čaj z listu ženie na moč, čistí krv a mierni horúčku. Okrem toho pomáha i pri zašliamovaní pľúc a priedušnice; dobré služby koná pri červienke, žltačke a vodnatieľke.

KORIANDER.

Lat.: Coriandrum sativum, L. — Angl.: Coriander.

Semeno užíva sa proti chorobám žalúdka, podporuje trávenie a odháňa vetry. Proti vetrom možno ho miešať s onajzom a kmínom v rovnakých čiastkach. Pri neporiadnom zažívaní, závratom, zastavenému mesačnému čisteniu atď. treba užívať prášku pol lyžičky s cukrom rozmiešaného. Prášok s vínom varený vyháňa hlísty, pomáha pri ťažkom dýchaní a močení, — a smiešaný s octom hojí lišaje a iné kožné vyrážky. Môže sa smiešať aj s medom a prikladať jako masť na vredy a boliaky.

KOSTIVAL.

Lat.: Symphytum officinale, L. — Angl.: Comfrey.

Kostival je známym liekom proti hemoptysu (pľuvaniu krvou) a zároveň dobre sa osvedčil pri zastaralých behačkách. Užívajú ho i proti kapavke a bársakým katárom tela. Ženám trpiacim na slabosti pohlavných orgánov, na bielotok, atď., jestli sa nepokazuje zapálenie, kostival je veľmi dobrým liekom. Chronické zapálenie mechúra alebo pálenie pri močení obyčajne sa zlepší alebo úplne vylieči týmto liekom. Jedna žena trpela na časté močenie za viac rokov a niekedy pálenie bolo nesnesiteľné a žiadny spôsob liečenia jej nepomáhal; počala užívať odvar z kostivalu a sa úplne vyliečila. Kostivalu dáva sa asi dve lyžky na pint vody a varí sa za 10 minút, to sa potom precedí a užíva po pol šialky dva alebo tri razy denne.

KOZLÍK AMERICKÝ.

Lat.: Cypripedium pubescens, L.
Angl.: Nerve Root, American Valerian.

Predpisuje sa najviac extrakt po 15—20 kvapkách tri razy denne, proti veľkému rozdráždeniu, nespavosti atď. Rýchle účinkuje na nervy, po čom nastane sladký občerstvujúci spánok a preto je veľmi blahodárnym a na nervy účinkujúcim prostriedkom. Na čaj berieme dve lyžky koreňa na pint vriacej vody a varíme 10 minút. Dávka: pol šialky každú hodinu a pozdnejšie dávky majú byť o mnoho menšie.

KOSTOLÍČEK — MLIEČNIK (VITOD).


OBRAZ 909.
VITOD.

Lat.: Polygala Amara, L. — Angl.: Bitter Milkwort.

Z odvaru užíva sa po 4 lyžky tri razy denne a z prášku s cukrom smiešaného na špičku noža tri—štyri razy denne, proti nemociam ľadvín, pečene a dychavici. Je to horká bylina a dobre účinkuje pri takých chorobách, kde je potenie tela žiadúcne.

KOZLÍK.

Lat.: Valeriana officinalis, L. — Angl.: Valerian.
Iné mená: Baldrian, Kozlíček, Valerian, Odolen.

Kozlík účinkuje na celý nervový systém, pomáha pri nápadoch hysterie, slabosti srdca, krčom, hypochondrii, boľasti hlavy, bezsennosti atď. Čaj užíva sa po jednej lyžke každé dve hodiny s prídavkom trocha pomarančovej kôry. Dobrý odvar zrobíme si takto: Vezmi

Baldrianového koreňa	jednu lyžku
Pomarančového listu	jednu lyžku
Listy z máti peprnej	jednu lyžku
Meduňkového listu	jednu lyžku

To sa všetko varí v jednom pinte vody za 5 minút, potom sa nechá stáť a po precedení môže sa i osladiť a piť po šialočke.

Pri mdlobách dobre pomáha kozlíková tinktúra s Hoffmanskými kvapkami smiešaná. Dávka: asi 10—15 kvapiek na cukre. Pri krčových záchvatoch môže sa užívať prášok kozlíkový na špičku noža tri razy denne. Poneváč väčšie dávky môžu zapríčiniť zlé trávenie, preto má sa užívať kozlík len v menších dávkach.

KRTIČNÍK.

Lat.: Scrophularia nodosa, L. — Angl.: Scrofula plant.

Z listov robili si ľudia odvar alebo čaj a užívali ho proti chorobám močových ústrojov, jako tiež proti škrofľam a zlatej žile. V Amerike známe ho pod menom "Figwort".


OBRAZ 910.
KRVNÝ KOREŇ.

KRVNÝ KOREŇ.

Lat.: Sanguinaria canadensis, L. — Angl. Blood Root.

Prášok z koreňa pomáha pri šarlachu. Čaj z koreňa oddiali divé mäso, lieči bradavice a iné kožné vyrážky. Jestli sa šňupe jako tabák, oddiali polypy z nosa. Pomáha aj proti kašľu, prechladnutiu a pľúcnym chorobám. S pampeliškou a s mandragorou smiešaný a užívaný jako čaj, lieči pečeňové nemoce. Dávka z tinktúry: 20—60 kvapiek a z prášku na špičku noža tri razy denne. Čaj potrebuje sa i na umývanie vredov a kožných strupov. Poneváč celá rastlina má omamujúcu silu, má sa užívať v miernych dávkach.

KRUŠINA OBECNÁ.

Lat.: Frangula alnus, L. — Angl.: Buckthorn.

Odvar z vnútornej kôry (Cortex Rhamni Frangulas) užíva sa v domácnosti jako prostriedok prečisťujúci. Plody majú tie samé účinky, ale sú slabšie. Krušina predpisuje sa proti zácpe, zlatej žile, chorobám pečene a sleziny, vodnatieľke a závratom. Stolová lyžka kôry varí sa v pinte vody, počas varenia pridá sa trochu pomarančovej kôry a kmínu. Z toho odvaru pije sa asi po 2 lyžkách večer pred líhaním. Keď sa ráno stolica nedostaví, má sa užiť väčšia dávka. Krušinu, pre jej dobré účinky, pomenovali stredovekí ľudia "Rhebarbarum Plebejorum".

KVAJAK — GVAJAK.

Lat.: Lignum Vitae; Lignum Sanctum vel Benedictum, L.
Guaiacum officinale, L. et Willd. — Angl.: Guaiacum Wood.
Iné mená: Drevo života, Francúzske drevo, Sväté drevo.

Drevo a guma užívajú sa v lekárstve proti syphilisu, rheumatismu, nečistote krvi a obyčajne užíva sa odvar gumy s odvarom rajského koreňa (Sarsaparilla). Kto trpí na rheumatismus, nech si zrobí liek jako nasleduje: Treba kúpiť v lekárni jednu unciu na prach utlčenej gvajakovej gumy (Gum guaiacum powdered one ounce) dajte ju do kvarty borovičky (Holland Gin) zaštopľujte a nechajte stáť za 7 dní. Potom užíva sa po jednej jedácej lyžke v pol šialke teplého mlieka tri razy denne.

KVASSIA.

Lat. Quassiae Lignum, Br. Picrasma excelsa (Swartz).
Angl.: Quassia, Bitter Wood, Bitter Ash.

Výťah z dreva vyháňa hlísty, napomáha trávenie, lieči neporiadky žalúdka a užíva sa i proti zimnici. Na kvart vody berú sa dve lyžky prášku z kvassiového dreva a to varí sa za 10 minút. Dávka: Pol šialky tri razy denne. Z tinktúry možno užívať jednu lyžičku tri razy denne.

KOVIÁŠ.

Lat.: Scabiosa succisa, L. Angl.: Daisy Fleabane.

V Europe užíva sa odvar proti pľúcnym nemociam. Na rany prikladajú ľudia do odvaru namočené plátenko, ktoré sa pod takými obkladmi rýchle hoja. Z odvaru pije sa jedna šialka rano a jedna večer.

KUKLÍK.

Lat.: Geum urbanum, L. — Angl.: Avens.

Koreň známy je v lekárstve pod menom "Radix Caryophyllatae" a na prášok utlčený užíva sa proti neporiadkom žalúdka, čriev, chronickému rheumatismu, anglickej chorobe a proti iným menším a väčším chorobám. Z prášku užíva sa na špičku noža 3—4 razy denne. Z odvaru užíva sa dva-tri lyžky asi tri razy denne.

Je ešte tak zvaný visiaci kuklík (Geum rivale, L.). Ten druh má visiace, zvonkovité, bľado-ružové kvety a rastie všade na lúkach atď. Poneváč koreň má silnú, sťahujúcu silu, preto užíva sa odvar alebo výťah proti behačkám, úplaviciam a rôznym horúčkam.

KRVAVNÍK.

Lat.: Achillea millefolium, L. — Angl. Yarrox.

Svieže lístky rozmačkané prikladajú sa na rany, vredy, rozdreniny atď. Proti prechladnutiu užíva sa čaj pitý hneď pred líhaním. Tinktúra, 20 kvapiek v lyžke vody, zastaví krvácanie pľúc, ľadvín a z nosa a napomáha trávenie. Pri krvácaní z nosa, z konečníka alebo z materníka potrebuje sa slabučký čaj dobre rozriedený jako zastriekadlo. Čaj potrebujú ženy na umývanie boľacích prsí a všeobecne môže sa užívať jako kloktadlo proti boleniu hrdla. Čaj môže sa piť s mliekom alebo s medom. V Homeopathii potrebuje sa krvavník proti tetanusu, na staré vredy a na povzbudzovanie mesačného čistenia.

KUBEBA — CIBEBA.

Lat.: Piper cubeba. — Angl.: Cubeb.

Predpisuje sa v lekárstve proti katáru mechúra, bielotoku, kapavke a iným zapáleninám sliznej blany. Dávka z prášku: lyžičku tri razy denne. Z oleju potrebuje sa 15—20 kvapiek tri razy denne a z tinktúry 10—20 kvapiek tri razy denne.

KUKUČKA.

Lat. Orchis militaris. — Angl.: Cuckoo Flower.

Prášok známy pod menom "Salep" zhotovený vo vode, užíva sa proti behačke zvlášte u detí, jako tiež proti neporiadkom pľúc, chudnutiu, chorobám čriev a katárom močovodov.

KURÍ MOR.

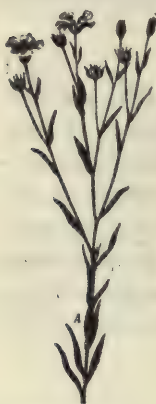
Lat.: Stellaria media. — Angl.: Chickweed.

Tá malá rastlinka má veľkú a podivuhodnú silu následkom draselnatej soli, ktorú v sebe obsahuje a užíva sa pri liečení mnohých chorôb, jako ku príkladu pri škorbute (kurdej); slabý čaj dáva sa deťom trpiacim na padúcnicu (božec); prášok smiešaný s nesoleným maslom alebo lojom priložený na vredy a rany rýchle ich hojí; jako liek proti besnote nemá páru; lekári i nelekári, farári, učitelia, — všetci odporúčajú odvar proti besnote. Robí sa takto: Na dve uncie (4 lyžky) nalejeme jeden kvart piva a necháme to variť až toho nezostane len asi polovica, to jest jeden pint. Potom odvar precedíme a užívame ho nasledovne: Ľudia silnej postavy užívajú po jednej veľkej šialke ráno na lačno. Jestli besnota už vybuchla, možno dávať po 2 lyžkách každých 6 hodín. Slabší ľudia nech užívajú v menších dávkach a deti asi dobrú lyžku stolovú rano na lačno. To sú dávky odvaru proti besnote. Na čaj berieme jednu lyžku na pint vody a užívame pol šialky dva razy denne.

LYŽIČNÍK.

Lat.: Cochlearia officinalis, L. — Angl.: Scurvygrass.

Táto rastlina má veľmi nepríjemný zápach a horkú chuť, ktoré však po sušení tratí. Užíva sa čaj po pol šialke dva razy denne proti škorbutu, chronickému rheumatismu a čerstvá rastlina s olejom smiešaná môže sa jesť ako šalát.


OBRAZ 911.
ĽAN.

ĽAN.

Lat.: Linum usitatissimum. — Angl.: Flax.

Ľanové semeno má chladiacu, rozmäkčujúcu, rozpúšťajúcu a vyťahujúcu silu. Čaj zo semena pomáha proti boľasťam prsným a proti katáru hrdla. Utlčené a s vodou smiešané semeno prikladá sa jako náplasť (flajster) na dolné okončiny tela; čaj ženie na moč a dobre účinkuje i pri neporiadkoch mesačného čistenia. Varené semeno priložené na vredy, prináša ich k zralosti a ku rýchlemu hojeniu. Spáleniny dajú sa dobre liečiť pod obkladmi namočenými do odvaru. Vodový odvar s olejom smiešaný užíva sa jako klistýr proti telesným vadám. Ľanový olej s vápenou vodou smiešaný pomáha pri spáleninách.

LEVANDULA.

Lat.: Lavandula Spica. — Angl.: Lavender.

Olej levandulový, 5 kvapiek na cukre dva razy denne užívaný, napraví trávenie a chuť k jedeniu. Trpiaci na vetry, vzdutie, koliku a bôľ hlavy majú užívať oleja po 5 kvapkách tri razy denne. Olej slúži aj k natieraniu porazených údov. V nervových chorobách jako hysteria, neurasthenia atď. levandulový špiritus je veľmi dobrým tišiteľom. Užíva sa za pol lyžičky v dvoch lyžkách vody dva razy denne. Lieh levandulový robí sa takto: Na pint liehu dáme dve stolové lyžky oleja levandulového a dobre rozmiešame. Olej podporuje i vrast vlasov a čaj z kvetín je výborným liekom proti boľasti hlavy a všeobecnej slabosti tela.

LIPA (LIPOVÝ KVET).

Lat.: Tilia europaea, L.
Angl.: Linden (Flowers).

Lipový čaj slúži jako na pot ženúci prostriedok a tíši krče. Užíva sa i k naparovaniu hlavy a očí, čo výborne účinkuje proti prechladnutiu a zastaralým kašľom. Čaj čistí žalúdok, priedušnicu a lieči nemoce ľadvín. Šťava z kôry lipovej čistí krv a hojí popáleniny. Čaj smiešaný s medom čistí krv. Veľmi dobrým liekom je lipové, čerstvo spálené a na prach utlčené uhlie.


OBRAZ 912.
LIPA.

Kňaz Kneipp odporúčal prášok z lipového uhlia s mliekom smiešaný a cukrom osladený po jednej lyžičke tri razy denne proti chorobám ľadvín a poneváč má antiseptickú silu, môže sa prášok potrebovať aj na zasýpanie rán, vredov, hnilôb, raka, lišajov atď. Prášok lipový z uhlia suší a pre to robí sa pod ním nová koža. Môže sa užívať aj proti nočnému poteniu, vyrážkam, zapáleniu v hrdle, v pľúcach a proti chorobám žlčovým (Kneipp). Lipový kvet a prášok maly by byť v každej domácnosti. Len čerstvý, sviežopálený prášok má sa užívať jako lekárstvo.

LOBELIA.

Lat.: Lobelia inflata, L. — Angl.: Lobelia.



OBRAZ 913.
LOBELIA.

Proti jakémukoľvek otráveniu môžeme dávať smelo lobeliu. Niektorí lekári tvrdia, že lieči besnotu. Zvonku užíva sa jako obkladok pri vymknutí kostí, potlčení, rheumatismu atď. Etherická tinktúra (Ethereal Tincture of Lobelia), zastaví záchvaty pri asthme. Potrebuje sa aj pri uhryznutí hadom. Na vracanie dáva sa 2 lyžky prášku na pint vody (vriacej) a po 10 minútach odvar sa precedí a užíva po pol šialky každú pol hodiny. Pri užívaní tinktúry na vracanie užíva sa jedna alebo dve lyžky každých 10 minút. Pre deti možno smiešať s medom, alebo iným čajom. Proti asthme dáva sa lyžička tinktúry každú pol hodiny počas záchvatov. Doktor Cutler hovorí, že medzi všetkými liekami jedine lobelia mu pomohla proti asthme. Lístky žuvané pôsobia tiež dávenie (vracanie).

LOPUCH.

Lat.: Lappa officinalis, L.
Angl.: Burdock.

Odvar z koreňa pije sa proti podagre, kožným vyrážkam a syphilisu. Ako umývadlo vzbudzuje vzrast vlasov, hojí lišaje, vyrážky a lupiny na koži. Odvar so šmalcom alebo s nesoleným maslom smiešaný dá nám výbornú masť, ktorá sa môže upotrebiť jako náplasť pomocou obväzkov pri rozmanitých chorobách.



OBRAZ 914.
LOPUCH.

ĽUBČÍK.

Lat.: Levisticum officinale, L. — Angl. Lovage.

Ľubčík je dedictvom naších prababiek. Keď niekomu v rodine bolo zle, varili si polievku z ľubčíka. Koreň silí nervy a čistí celý organismus. Užíva sa pri mrazení, slabosti a kolike žalúdka, proti zašliamovaniu priedušnice a pľúc, hysterie, hypochondrie, vodnatieľke a nemociam srdca. Užíva sa jako čaj s vínom a síce tak, že dáme do šialky teplého vína, do toho smiešame jednu lyžičku ľubčíka a po vychladnutí precedíme a vypijeme. To sa má opakovať každé štyri hodiny. Výťah dáva sa aj do pálenky a robí sa ním i tak zvaný nápoj "English Bitters" — Anglická horká. Octový výťah slúži ku obkladom na opuchliny.

ĽALIJA BIELA.

Lat.: Lilium album, L. — Angl.: White Lily.

V Europe užívajú sa biele lístky z kvetu. Ľudia robia si aj a tým vymývajú boliace oči a zapúšťajú si do očí po kvapkách viac ráz denne. Proti mdlobám pijú rano i večer po šialke čaju s mliekom alebo s vínom. Čaj krotí bôľ materníka, hojí vredy, pomáha ženám k pôrodu pracujúcim, vyvodí ženský krvotok, čistý fľaky na tvári a hojí chrasty a rany.

ĽALIJA MODRÁ. (Kosatec.)

Lat.: Iris germanica, L. — Angl. Iris.

V Amerike rastie versicolor a v Europe potrebujú zväčša Iris germanica, Iris florentina a Iris tuberosa. Čaj zo samého kvetu v máji sbieraného, zaháňa všelijakú zimnicu, uspokojuje žrenie v živote, hojí rany vymývaním a prikladaním do čaju namočených obväzkov, pomáha proti rakovým nemociam a lieči rany na ženských prsiach častým omývaním a prikladaním do čaju zamočených ľanových šatiek. Z koreňa môže sa robiť silný odvar, z ktorého užíva sa po šialke rano i večer; čistí pľúca, pomáha pri neporiadkoch žalúdka a čriev, dobré služby koná pri vodnatieľke, krotí boľasti materníka, hojí prašiviny, chrasty a fľaky na tvári.

LUNATENKA.

Lat.: Lunaria. — Angl.: Moonwort.

Vinný čaj z listov užíva sa dva tri razy denne proti prílišnému mesačnému čisteniu, bielotoku a neporiadkom materníka; hojí rany a pruh a ačpráve má výbornú sťahujúcu silu, mieša sa zväčša s inými sťahujúcimi (astringent) prostriedkami.

MAČÍ PYSK.

Lat. Galeopsis ochroleuca.

Čaj z celej rastliny zvlášte z kvetov užíva sa proti suchotinám pľúc, kašľu a neporiadkom zažívacieho kanálu. Na drobno pokrájaná lodyha tejto rastliny je súčiastkou drahých a tajných čajov protisuchotných. Tak ku príkladu "Liebert'scher Auszenhrungstee" a "Schweizertee" predávané v malých paklíčkoch po 5—10 korunách skladajú sa prevažne z mačieho pyska.

MYDLOVNÍK — MYDLOVNÍČEK.

Lat. Saponaria officinalis, L. — Angl.: Soapwort.

Hojne rastie i v Amerike i v Europe. V lekárstve užívajú koreň a listy. Koreň vo vode močený dáva mydloviny a preto mnohí vyrábatelia upotrebujú ho k vyrábaniu mydla. V Nemecku užívali ho ľudia na miesto Sarsaparilly proti škrofľam, syphilisu a rôznym chorobám kože.

MODRÁK.

Lat.: Centauria cyanus, L. — Angl.: Blue Centaury.

Sušené a na prach utlčené kvety pridávajú sa k rozmanitým vykurovadlám (avšak len pre barvu). Pivný odvar z kvetov pomáha proti žltačke a vodný odvar dáva nám dobrú vodičku na oči.

MALINA.

Lat.: Rubus idaeus, L. — Angl. Raspberry.

Malinová šťava s vodou a cukrom smiešaná blahodarne účinkuje pri všetkých horúčkach jako tiež pri úplaviciach a rozvolneniach. Čaj z malinových listov pomáha pri neporiadnom mesačnom čistení žien.

MAJORÁN.

Lat.: Origanum majorana, L.
Angl. Garden Marjoram.
Iné mená: Majoránka, Voňokras.

Čaj účinkuje na modzgy, dodáva teplotu žalúdku, napomáha dýchanie, čistí pečeňu a slezinu a užíva sa i proti nemociam materníka. Para z čaju majoránového pôsobí blahodárne na materník. Čaj s vínom smiešaný účinkuje na moč a silí žalúdok. Olej užíva sa proti všetkým hore vypísaným chorobám a berie sa po 3—5 kvapiek na cukre.



OBRAZ 915.
MAJORÁN.

DIVÝ MAJORÁN (Dobromyseľ).

Lat.: Origanum vulgare, L. — Angl.: Wild Marjoram.

Čaj účinkuje výborne proti nemociam žalúdka, silí ho, zaháňa gázy a kyslosť, napomáha chuť k jedeniu, čistí prsia, ženie na moč a ruší zastavenú mesačku. Šťava majoránová, zapustená do ucha, pomáha proti hučaniu a bôľu v ušiach. Potrebuje sa jako odvar, výťah, čaj a olej. Z oleju a z výťahu užíva sa po 2—5 kvapiek na cukre. Olej smiešaný so sadlom dáva nám výbornú masť proti katáru nosa.



MAK.
OBRAZ 916.

MAK.

Lat.: Papaver. — Angl.: Poppy.

Z maku vyrába sa opium, ktorý len na predpis lekára môže byť užívaný. Nerozumné matky dávajú decku odvar mliečný z makoviny, aby deti spaly a nevedia, že tým podkopávajú decku zdravie, zvlášte duševné schopnosti decka a môžu ho uspať na veky. Varovať sa treba všetkých takých liekov, v ktorých nachádza sa opium, morfium alebo heroin.

MANGO.

Lat.: Garcinia Mangostana, L. — Angl.: Mangosteen.

V lekárstve užíva sa extrakt po 10 kvapkách proti katáru, behačke, úplavici a bielotoku. Jako kloktadlo pri zapálení mandlí dáva sa lyžička na pol pinta vody a tým sa hrdlo gargarizuje. Jako vodička potrebuje sa ku umývaniu tváre, vredov a ženských pohlavných ústrojov.

MARENKA (Božcobyľ).

Lat.: Asperula odorata, L. — Angl.: Sweet Woodruff.

Čaj v malých dávkach pomáha proti melancholii, hysterii, neporiadkom pečene a čriev. Obyčajne mieša sa s jahodovými listami a s tymiánom v rovnakých čiastkach. Čaj z tejto miešaniny je znamenitým krvočistiacim prostriedkom.

MALVA.

Lat.: Althaea rosea, L.
Angl.: Hollyhock.

Čaj potrebuje sa proti nepravidelnému mesačnému čisteniu, chorobám hrdla, zaflegmovaniu priedušnice, kašľu a chrípke. Naparený kvet malvový dobré služby koná vdýchaním pary nosom (Inhalatia).



OBRAZ 917.
MALVA.

MANDLE — SLADKÉ.

Latinský: Amygdala dulcis, L.
Angl.: Sweet Almond.



OBRAZ 918.
MANDĽA.

Olej zo sladkých mandlí potrebuje sa v rôznych chorobách; rozpúšťa šliam, chladí žalúdok, napomáha apetít a trávenie. Jestli je obava, že niektorý nemocný dostáva zapálenie pľúc, užívať treba mandľového oleja po jednej kávovej lyžičke tri razy denne. Päť kvapiek zastriekaných do ucha zastavia šum, hučanie, rozpúšťajú ušné voskoviny a uľavujú boľasť. Pri horúčkach a zápaleniach treba natierať dotyčné miesta olejom. Popukaná koža, rany od sedenia, ležania alebo od jazdenia na koni hoja sa výborne pod mandľovým olejom. V lekárstve užívajú sa i horké mandle (Amygdalae amarae, L.) avšak zväčša s inými liekami smiešané.

MANDRAGORA.

Lat.: Podophyllum peltatum, L. — Angl.: May apple, Mandrake Root.

V lekárstve užíva sa koreň, ktorý je jeden z najlepších liekov proti chorobám pečene. Z prášku dáva sa na špičku noža tri razy denne a z tinktúry užíva sa po 20—50 kvapkách na cukre alebo vo vode tri razy denne. Dr. Lobstein hovorí, že mandragora zastaví prílišné močenie. Prášok posypaný na divé mäso oddiali ho, hojí rany a iné vyrážky na tele. Ženy užívajú prášok proti boľastnému mesačnému čisteniu. V lekárstve predáva sa pod menom Podyphyllin a obyčajne mieša sa s inými liekami.

Pod menom Mandragora — Mužiček — Atropa Mandragora, L.) známe jednu europejskú rastlinu, o ktorej ľudia mysleli, že má čarodejnú silu. Za dávnych čias užívali tú rastlinu jako jedovatú látku ba že robili z nej "Morion" čiže "víno smrti". Celá rastlina je veľmi jedovatá, narkotická a podobá sa belladonne (Rulík).



OBRAZ 919.
MANDRAGORA.

LXXXVI. TABUĽKA.


Obr. 920


Obr. 921


Obr. 922


Obr. 923


Obr. 924


Obr 925


Obr. 926


Obr. 927


Obr. 928


Obr. 929


Obr. 930


Obr. 931


Obr. 932


Obr. 933


Obr. 934


Obr. 935

OBRAZ 920. klobúčky; 921. kuklík vodný; 922. kopinka; 923. kopinka (iný druh); 924. kurí mor; 925. lomikameň; 926. kukučka; 927. lyžičník; 928. lomihnát; 929. mačka; 930. divý majorán; 931. matečník; 932. materina dúška; 933. vodná máta; 934. myšie uško; 935. mliečik.

MÁTA — KOŇSKÁ.

Lat.: Monarda punctata, L. — Angl.: Horsemint.

Silný odvar z listu a kvetu pomáha proti chorobám ľadvín, zastaveniu moču a má sa užívať po štyroch šialkach denne. Olej užíva sa po 5—10 kvapkách na cukre proti neuralgii, rheumatismusu a porazeninám.

MÁTA PEPRNÁ (Vetrový koreň).

Lat.: Mentha piperita, L. — Angl.: Peppermint.



OBRAZ 936.
MÁTA PEPRNÁ.

Máta peprná náleží ku posilňujúcim prostriedkom žalúdkovým a napomáha trávenie. Šialočka mátového čaju užívaná rano i večer silí žalúdok a tvorí ľahké trávenie. Prášok má tie samé zvláštnosti, užívaný na špičku noža s vodou dva razy denne. Ľudia soslabení následkom chorôb alebo trpiaci na triašku, nadutosť alebo vracanie, majú užívať čaj i prášok máty peprnej. Čaj smiešaný s vínom a užívaný za dlhší čas púdi nepríjemný zápach z úst. Odvar s octom smiešaný mierni výbuchy krve. V mlieku varená máta (teplá) zastavuje boľasti brucha. Olej mátový užíva sa 1—2 kvapkách na cukre a zvonku môže sa natierať na čelo i na sluchy pri migréne. Tinktúru tiež možno užívať po 10—20 kvapkách na cukre tri razy denne a má tie samé účinky jako prášok alebo olej.

MÁTA KUČERAVÁ (Balšavka).

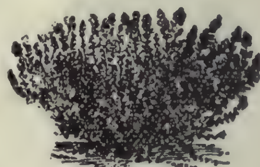
Lat.: Mentha crispa, L. — Angl.: Curled Mint, Balm Mint.

Potrebuje sa skoro tak, ako máta peprná. V lekárňach robí sa voda pod menom "Aqua Menthae Crispae" a užíva sa v lekárstve na zmocnenie žalúdka a proti neporiadkom materníka.

MATERINA DÚŠKA.

Lat.: Thymus serpillum, L. — Angl.: Thyme.

Professor Doktor Fischer zo Strassburgu (Elsasko) veľmi chváli liečivú silu materinej dúšky, menovite pri katároch hrdla, priedušnice, asthme a somárskému kašľu. Vyliečil on svoje vlastné deti trpiace na kašeľ výťahom tej rastliny a hovorí, že "výsledok liečenia bol podivuhodný". Lekári obyčajne nechcú sa "babrať" s božími darmi prírody; chytajú sa iných, nových prostriedkov, ale keď ide o ich vlastné deti a keď vidia, že v tých sérumoch, zaštepovaniach atď. nieto pomoci, obracajú sa zase len do lekárne prírody, ktorá je jedinou lekárňou človeka a nikdy neklame. Bárs by i iní lekári a professori nasledovali Doktora Fischera a odporúčali viac rastlín a bylín, ktoré príroda v svojom vznešenom laboratoriume rok pri roku pripravuje v dostatočnom množstve a dáva ich každému zdarma. Čaj si môže každý pripraviť a tiež i tinktúru. Nestojí mnoho a vec je dobrá. Z čaju užíva sa tak, ako i z druhých čajov a z tinktúry asi 10—20 kvapiek na cukre viac ráz denne.



OBRAZ 837.
MATERINA DÚŠKA.

MORSKÝ ÚPOR.

Lat.: Lithospernum officinale, L. — Angl.: Gromwell.

Silný odvar zo semena vyháňa hlísty, napomáha mechúr, púdi kameň a lieči pakostnicu. Sušené listy môžu sa upotrebiť v domácnosti namiesto čínskeho čaju s mliekom, cukrom alebo s citronom.

MRKVA DIVÁ.

Lat.: Daucus carota. — Angl.: Wild Carrots.

Koreň je belastý, tvrdý, má silný zápach a nepríjemnú chuť. Semeno aromatické. Odvar z koreňa a semeno má močopudnú silu a užíva sa v chorobách močových ústrojov. Kvety prikladajú sa na rany.

MYRTA.

Lat.: Myrtus communis, L. — Angl.: Common European Myrtle.

Z myrtových listov vyrábajú tak zvaný "Myrtol", ktorý má výbornú antiseptickú (proti-hnilobnú) silu a predpisuje sa proti nemociam priedušnice a prieduchov pľúc, jako tiež proti neporiadkom močových ústrojov, z oleja užíva sa 1—3 kvapky v kapsulkách 4—6 ráz denne. Avšak môže sa užívať i čaj, z ktorého dávka je asi dve—tri lyžky tri razy denne.

MUČENKA.

Lat.: Passiflora incarnata, L. — Angl.: Passion Flower.

Výťah z americkej mučenky užíva sa po 10—30 kvapkách na cukre alebo v teplej vode proti neuralgii, bezsennosti, boľastnému mesačnému čisteniu žien, behavke a úplavici.

MATEČNÍK.

Lat.: Leonurus cardiaca, L. — Angl.: Motherwort.

Syrup (čaj s cukrom) veselí srdce, odháňa starosti a poneváč pomáha pri srdečných chorobách, preto v latinskom jazyku pomenovali túto rastlinu "cardiaca". Veľmi dobre účinkuje proti mdlobám. Prášok užívaný po lyžke s vínom smiešaný pôsobí na plodiace ústroje žien, reguluje mesačné čistenie, ženie na moč a silí žalúdok. Užíva sa po pol lyžičke v šialke horúcej vody tri razy denne.

MATIKO.

Lat.: Arlanthe elongata, L. — Angl.: Matico.

Táto rastlina potrebuje sa proti katáru, kapavke, prílišnému mesačnému čisteniu, proti katáru mechúra a bielotoku. Pri katároch potrebuje sa čaj na vňuchanie nosom a vnútorne užíva sa tinktúra alebo aj čaj. Proti kapavke a katáru alebo proti prílišnému čisteniu má sa zastriekavať. Dósa z tinktúry 1—2 lyžičky, z odvaru pol šialočky a z extraktu 30 kvapiek tri razy na deň. K dostaniu v lekárňach.

MANZANITA.

Lat.: Arctostaphylos glausa, L. — Angl.: Manzanita.

Rastie v Californii. Odvar pre jeho sťahujúcu silu potrebuje sa pri liečení kapavky, katáru materníka, bielotoku a proti prílišnému močeniu. Užíva sa po pol šialke tri razy denne. K dostaniu v lepších lekárňach.

MEČÍK.

Lat.: Iris versicolor, L. — Angl.: Blue Flag.

Mečík je cenným, krv-čistiacim liekom. Predpisuje sa proti syphilisu, škrofľam, prsnej vodnatieľke, pri chorobách sleziny a ľadvín. Najviac užíva sa tinktúra. Dáva sa 4 lyžky (dve uncie) mečíku na pint špiritusu a z toho užíva sa po 15—30 kvapkách tri razy denne.

MEDUŇKA.

Lat.: Melissa officinalis, L. — Angl.: Lemon Balm.

Iné mená: Materinský čaj, Včelník, Melisa, Sladké drevko.

Čaj robený z jednej jedácej lyžky meduňky na pint horúcej vody užíva sa proti krčom, kolike, migréne a bľadničke. **Víno Meduňkové** (Melissa Wine) pomáha vraj aj pri padúcnici; robí sa tak, že dáme dve lyžky meduňky na pint vína. Z tej rastliny robia sa i dobre známe karmalitské kvapky a síce takto: Vezmi

Meduňky	pol funta
Kôry citronovej	štvrť funta
Koriandru	štvrť funta
Muškatalového orechu	pol uncii
Škorici	jednu malú lyžičku

Daj to všetko do fľaše a nalej na to toľko špiritusu, aby všetko bolo ním dobre zakryto. Nechaj stáť za týždeň. Potom preceď cez čisté, husté plátno a dodaj k precedeniu dva razy toľko vody, ako jesto výťahu a kvapky sú hotové. Tie kvapky potrebujú sa aj jako liniment na natieranie boľastných miest, ako na príklad proti rheumatismu, boľastiam hlavy atď.

MEDVEDICA (Bolševník).

Lat.: Arctostaphylos officinalis, L. — Angl.: Bearberry.

Čaj (jednu lyžičku na šialke horúcej vody) užíva sa proti zapáleniu mechúra, bielotoku, kapavke a nezadržatelnosti moču. Odvar z listov pomáha v chorobách močových, katáru mechúra, vodnatielke a púdi močové kamene. V lekárstve známy je prášok pod menom "Edingburgský prášok" (Pulvis lithotriplicus) a robí sa takto:

Listu medvedici	1 unciu	(dve lyžky)
Prášku kôry chinovej	1 unciu	(dve lyžky)
Opiumu		6 gránov

Smiešaj všetko a rozdeľ na 12 práškov. Dávka jedon prášok tri razy denne, po čom má sa zapiť 4 lyžky vápenej vody. Potrebuje sa pri vyššie opísaných chorobách.

MODRIN.

Lat.: Larix americana, L. — Angl.: American Larch.

Potrebuje sa kôra. Odvar užíva sa proti behačke, rheumatismuse, kašľu, katáru a asthme. Obyčajne mieša sa s inými rastlinami, ale môže sa potrebovať aj sám modrín. Odvar sa robí z dvoch lyžiek kôry na pint vody a užíva sa po dve—štyri lyžky tri razy denne. K dostaniu v lekárňach.

MLIEČNIK (Senega Koreň).

Lat.: Polygala senega, L. — Angl.: Senega Snakeroot.

V lekárstve užíva sa odvar z koreňa proti chorobám dýchacích ústrojov, asthme a pohrudnici (sliznej blane). Dávka 2—4 lyžky tri razy denne. V lekárňach predávajú syrup (Syrupus Senegae) a tekutý extrakt (Fluidextractum Senegae).

MOCHNA — HUSIA.

Lat.: Potentilla anserina. — Angl.: Potentilla.

Iné meno: Krčohoj.

Mochna užíva sa proti krčom žalúdka, čriev, hlavy atď. Pri mesačných kolikách u žien môžeme sa istotne spoľahnuť na túto rastlinu. Varí sa v mlieku asi za 5 minút (jednu lyžku na šialku mlieka) a pije sa teplé tri razy denne.

MORSKÁ RIASA.

Lat.: Fucus vesiculosus. — Angl.: Sea Wrack.

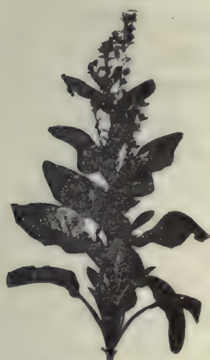
Španielski a francúzski lekári potrebovali tento liek pri liečení voľa na šiji a predpisovali ho tiež jako liek proti škrofľovitým opuchlinám a tlstote. Dósa z extraktu pol lyžičky tri razy denne. Z piluliek 2—5 na deň. V lekárňach predáva sa **Fluid Extract Fucus Vesiculosus** a pilulky **"Sea Wrack pills, sugar coated"**.

NADRAGUĽA. (Viď Rulík.)

NARD.

Lat.: Nardus montana. — Angl.: Nard.

V lekárstve užíva sa koreň. Odvar čistí krv, účinkuje výborne proti závratom hlavy, porazeniu, krčom a ospalosti, jako tiež proti nervovým chorobám. Z odvaru pije sa po pol šialky dva razy denne.



OBRAZ 938.
NÁPRSTNÍK.

NÁPRSTNÍK.

Lat.: Digitalis purpurea, L. — Angl. Foxglove.

Táto jedovatá rastlina je cenným liekom proti srdečným vadám, vodnatielke, rheume, chrchľaniu krve, somárskemu kašľu a asthme. Dósa z práškovaného listu na špičku noža a z tinktúry 4—8 kvapiek tri razy denne. Dávka mení sa podľa ťažkosti nemoce, veku, sily chorého atď. Pri užívaní vždy sa treba poradiť lekára.

NATRŽNÍK.

Lat.: Tormentilla potentilla, L. — Angl.: Tormentil.

Potrebuje sa prášok, čaj alebo odvar proti žltačke, kašľu a chrchľaniu krve. Obklady namočené do odvaru prikladajú sa na vredy, boliaky a rany. Tinktúra užíva sa po 10—20 kvapkách a robí sa tak, že dáme dve lyžky na pint špiritusu a necháme stáť za týždeň. Potom precedíme a odložíme pre potrebu. Čaj sa robí z jednej lyžičky nátržníku na šialku horúcej vody.

NÁVRATNÍK (Husie ťapky.)

Lat.: Alchemilla vulgaris, L. — Angl.: Lady's Mantle.

Rastie na mokristých lúkach, medziach a pastviskách. Čaj z tejto rastliny pomáha proti behačke, neporiadkom čriev, dráždi činnosť zažívacích ústrojov, dobre slúži pri skaličení, odrení, krvácaní a jakô kädivo hlavy pomáha proti rôznym katarálnym nemociam.

NECHTIK — MESIAČIK.

Lat.: Calendula officinalis, L. — Angl.: Marigold.

Mliečny odvar robí sa z lyžky kvetu i listov na kvartu horúceho mlieka a účinkuje na rakovinu, škrofl'e a zlatú žilu. Nechtiková masť prikladá sa na vredy, boliaky a robí sa takto: vezmi jednu lyžku šťavy nechtikovej a dve lyžky nesoleného masla alebo šmalcu, dobre rozmiešaj a na plátno roztretú masť prikladaj na boliace miesta.

NETRESK.

Lat.: Sempervivum tectorum, L. — Angl.: Houseleek.

Šťava s cukrom užitá hasí žížeň zvlášte počas horúčkovej zimnice. Bradavice šťavou natierané hynú. Šťava užíva sa tiež na vyplachovania vredovitých úst a hrdla. Za dávnych čias miešali si ľudia šťavu z netresku so ženským mliekom a pomocou obväzku prikladali na hlavu takých ľudí, ktorí mali náklonnosť k bláznivosti.

OLIVOVÝ OLEJ.

Lat.: Oleum olivae. — Angl.: Olive Oil.

Olivový olej nemal by chybeť v žiadnom dome. Pri zapálení žalúdka, čriev a slepého čreva užívaj jednu lyžku stolovú každé dve hodiny. Proti svrbeniu a boľasti ucha nakvapkaj oleju na vatu a vlož do ucha. Proti zácpe a žalúdkovým neporiadkom je olej výborným liekom a užíva sa denne po štyroch lyžkách alebo i viac. Z olivy môžeme si pripraviť najlepší okrášľujúci prostriedok na svete. Smiešaj dve lyžky jedáce oleju s desať lyžkami liehu a pridaj štyri lyžky ružovej vody alebo jakejkoľvek voňavky. Tá miešanina je dobrým liekom na tvár a na vlasy, pomáha vzrast vlasov a koža zostane po nej jemná a pekná. Jestli chceš mať peknú bielu tvár, alebo biele ruky, smiešaj olej s citronovou šťavou a natieraj tvár alebo ruky ráno i večer.

OMAN VEĽKÝ.

Lat.: Inula helenium, L. — Angl.: Elecampane.

Koreň užíva sa v malých dávkach proti slabostiam žalúdka, flegme pľúc a pri zastavení mesačného čistenia. Zvonku pomáha liečiť vredy, parchy a svrab. Na čaj berie sa lyžička omanu na pint vody. Dávka: jednu lyžku každé dve alebo tri hodiny.

ORECH VLAŠSKÝ.

Lat.: Juglans regia, L. — Angl.: Walnut.

V lekárstve potrebujú sa listy a zelené šupy z ovocia. Odvar z listov slúži do kúpeľa pre škrofľovité deti a jako obkladok na syphilistične vredy a zapálené oči. Odvar z šupín slúži jako barvivo na vlasy. Odvar z listu

pije sa s cukrom pomiešaný proti syphilisu, zašliamovaniu žalúdka, čriev a proti hlístam. Zelené orechy nakrájané a namočené do liehu, dávajú pomáhajúce kvapky proti krčom. Robia sa takto: Čerstvé orechy, zelené, rozkrájame na štyri časti (štvrťky), namočíme do pálenky alebo liehu, dodáme škorice, pár hvozdikových hlávok a necháme to stáť za týždeň. Potom pridáme cukru a necháme ešte za jeden týždeň stáť. Konečne precedíme a kvapky sú hotové. K vyrábaniu likéru berie sa asi dvadsať orechov zelených na kvart likéru a pol funta cukru.

OSKORUŠA.

Lat.: Prunus laurocerasus, L. — Angl.: Cherry Laurel Leaves.

Z listov destiluje sa horká, voňavá voda, podobajúca sa horkej vode mnandľovej a známa je v lekárstve pod menom "Aqua Laurocerasi". Obsahuje kyanovodík, je jedovatá a užívať sa môže len na predpis lekára.

OSTROLIST — VOLOVÝ JAZYK.

Lat.: Anchusa tinctoria. — Angl.: Bugloss, Ox Tongue.

V lekárstve užívajú sa listy, kvety a korene. Odvar a čaj účinkujú proti zakatáreniu prieduchov. Ostrolist mieša sa obyčajne s pľúcnikom, babkou a podbelom. Kvety robily kedysi jednu súčiastku tak zvanej "Srdcovej Štvrťky" (Flores Quatuor Cordiales): **Fijalka, Volový Jazyk, Borák a Ruža.**

OSTROPRST.

Lat.: Carduus marianus, L. — Angl.: St. Mary's Thistle.

Ženy užívajú odvar proti prílišnému mesačnému krvácaniu. Na pint vody berú sa 4 lyžky otroprsta a užíva sa po dvoch lyžkách stolových každú hodinu. Užíva sa i pri iných krvácaniach zvlášte kde ide o nemoce pečene a sleziny.

ORLÍČEK.

Lat.: Aquilegia vulgaris, L. — Angl.: Aquilegia.

Je to ker 6—9 dcm. vysoký, z ktorého v lekárstve užíva sa koreň, listy a kvet. Čaj a odvar užívajú sa proti žltačke, napomáhajú stolicu, krotia bôľ v črevách a zomdleného človeka k sile privodia. Dávka: po pol šialočke ráno i večer a poneváč má i močopudnú silu, môže sa upotrebiť i proti chorobám močových ústrojov.

OVOS.

Lat.: Avena sativa, L. — Angl.: Oats.

Odvar z ovsa dáva nám veľmi občerstvujúci nápoj. Na zotavenie sa po chorobách dávame nemocnému piť odvar z ovsa. Robí sa takto: Jeden kvart ovsa dobre vo vode vymyjeme a potom varíme ho v dvoch kvartoch vody za 15 alebo 20 minút. Potom precedíme, do precedenj látky dáme dve lyžky medu, ešte za chviľočku varíme a užívame po šialke tri razy denne.

OSTROŽKA.

Lat.: Delphinium consolida, L. — Angl.: Larkspur.

Výťah, ktorý možno si nadobudnúť v lekárňach, pomáha pri vodnatieľ-

kach a záduchu; užíva sa po 10 kvapkách na cukre alebo vo vode. Odvar zo semena je dobrým dávidlom (liekom na vracanie) a poneváč má i močopudnú silu, preto môže sa užiť i v chorobách močových ústrojov.

PRVOSENKA.

Lat.: Primula officinalis, L. — Angl.: Primrose.

Čaj z listov a kvetov pije sa v menších chorobách prsných proti prechladnutiu a zatvdenej stolici, bol'asti hlavy, závratom a nervovej slabosti. Kneipp odporúčal ho proti lámaniu kostí. Dr. Walser radí užívanie odvaru z koreňov a kvetu proti zakatáreniu prieduchov.

POPLACH OBECNÝ.

Lat.: Onopordon acanthium, L. — Angl.: Onopordon.

V niektorých krajinách prikladajú čerstvé listky na rakovinu a rôzne rany. Odvar alebo čaj slúži proti zaflegmovaniu močovodov.

PSÍ JAZYK.

Lat.: Cynoglossum officinale, L. — Angl.: Hound's Tongue.

Odvar z koreňa tíši nervy, zastavuje kašel', pomáha pri katáre, chrchlaní krve, behačke a úplavici. Môže sa smiešať s vínom, mliekom alebo pivom a dľa ľúbosti medom alebo cukrom osladiť. Pije sa ráno i večer po šialočke.

PSINKY. (Vid' Posed.)

POLTRAM.

Lat.: Anacyclus Pyrethrum, L. — Angl.: Pellitory.

Je to veľmi dráždiaci prostriedok a užíva sa často proti boľastiam hlavy, neuralgii a migréne. Utlčenými čerstvými listami a kvetami zastavujú si ľudia krvácanie. Veľmi dobre účinkuje proti boleniu zubov, jestli sa v ústach žuje, ale treba dať pozor, aby človek sliny vždy vypľul.

PAPRČKY.

Lat.: Astragalus gummifer. — Angl.: Tragacanth.

Je to strom, ktorý vydáva arabskej gume podobnú gumu, ktorá je v lekárstve pod menom **Tragacanth** známa a užíva sa skoro výhradne ku vyrábaniu okrášľujúcich prostriedkov.

PÄTIPRST.

Lat.: Panax quinquefolius, L. — Angl.: Five Finger.

Rastie v piesočnatej pôde, má na každom prútiku 5 listkov zúbkovitých, podlhovastých a na vrchu žltasté kvety, ktoré majú tiež 5 listkov. Odvar z koreňa užíva sa proti močeniu krve, kašľu, suchotinám a zvonku užíva sa jako očná vodička proti zapáleniu očí; pomocou šatky majú sa oči umývať a na noc v odvare namočenú šatku na oči priložiť.

POTOČNÍK.

Lat.: Veronica Beccabunga, L. — Angl.: Brookline.

Čaj a odvar pudí moč, lieči kožné nemoce a rany. Zvlášte užíva sa jako krvčistiaci prostriedok.

POPONEC. (Plané víno.)

Lat.: Chamaecissus. — Angl.: Ivy.

Prababky hovorievaly, že odvar z poponca "otvára pľúca a jatrá a že vyťahuje zlý šliam z tela". Užívaly z odvaru po šialočke trikráť denne a z prášku po pol lyžičke ráno i večer.

PRÍMETNIK (Vlašský).

Lat. Carduus Benedictus, L. — Angl.: Blessed Thistle.

Čaj z listov hojí bôľ hlavy a pije sa rano i večer po jednej šialke. Ďalej silí pamäť, zaháňa závrat hlavy, tiší svrbenie očí, silí údy tela jestli ich čajom dobre natierame, pomáha i pri suchotách a jako čistiaci prostriedok na umývanie rán. Kneipp ho predpisoval veľmi často. Pri uhryznutí hadom treba zamočiť šatku do silného čaju a priložiť mokrú na ranu. Obklady pomáhajú i pri rakovine avšak čaj má byť dosť silný.

PARAGUAJSKÝ ČAJ.

Lat.: Illex Paraguensis, A. St. Hil. — Angl.: Paraguay Tea.

Čaj robený z listov tíši nervy. Ľudia, ktorí požívajú tento čaj, môžu byť bez pokrmu za dlhší čas. Čaj podporuje ľudský organismus v letných horúčkach, chráni človeka proti vysileniu a dodáva mu silu. Môže sa užívať aj "Fluid Extract" po pol lyžičke tri razy denne. K dostaniu v lekárňach.

PAMPEĽUŠKA.

Lat.: Taraxacum officinale, L. — Angl.: Dandelion.

Iné mená: Bradavník, Ľví zub, Mlieč.

Je to jeden z najlepších liekov proti neporiadkom pečene. Užíva sa tiež aj pri chorobách čriev, zácpe, krvácaní, hypochondrii, zimnici a proti kožným chorobám. Čaj s vínom dáva nám veľmi dobrý liek a užíva sa ho po skleničke tri razy denne. Z jary je dobre užívať čaj jako krv čistiaci prostriedok.



OBRAZ 939.
PAMPEĽUŠKA.

PELYNOK.

Lat.: Artemisia Absinthium, L. — Angl.: Wormwood.

Odvar alebo čaj užíva sa pri neporiadkoch zažívania, záhe, nadutí, proti žltačke, chorobám pečene, vodnatielke atď. Tú samú liečivú silu má i olej a liehový výťah (tinktúra). Z tinktúry užíva sa po 15—20 kvapkách na cukre alebo vo vode a z oleju 2—4 kvapky dva-tri razy denne. Dobré pelynkové žalúdočné kvapky robia sa takto: Vezmi

Pelynku	3 uncie
Pomarančovej kôry	1 unciu
Prskoreňa	½ uncii
Horcového koreňa	½ uncii
Škorice	¼ uncii
Pálenky	1 kvart

Nechaj to stáť za týždeň, potom preceď a môžeš i osladiť dľa ľúbosti. Dávka: 5—10 kvapiek na cukre.

PETRKĽUČ.

Lat.: Oenotera biennis, L. — Angl.: Primrose, Scabish.

Odporúča sa jako nervový tišiteľ. Dr. Davis predpisoval túto rastlinu s veľkým prospechom proti asthme, srdcovým chybám a nervosnému kašľu. Z tekutého extraktu užíva sa 1 lyžička každé štyri hodiny. K dostaniu v lekárňach.

PETRŽEĽ, PETRUŠKA.

Lat.: Apium petroselinum, L.
Angl.: Parsley.

Petržeľový čaj lieči vodnatielku, pomáha pri zastavení moču, zapálení ľadvín a mechúra. Matky prikladajú listky smiešané s káfrovým práškom v teplých obkladoch na prsia po odstavení dieťaťa. Jako prídavok do polievok nemá seberovného.



OBRAZ 940.
PETRŽEĽ.

PIESKOVÝ KOREŇ.

Lat.: Eupatoreum purpureum, L. — Angl.: Gravel Root.

Silný odvar pomáha pri chorobách ľadvín, vodnatielke a piesku. Ženie na pot. Odporúča sa takým ženám, ktoré trpia na predčasné pôrody a mimovoľné močenie. Dávka z odvaru alebo čaju: Pol šialky dva-tri razy denne a z tinktúry 20 kvapiek tri razy denne.

PIVOŇKA.

Lat.: Paeonia officinalis, L. — Angl.: Peony.

Za dávnych čias potrebovali ju proti padúcnici. Čaj môže sa užívať aj proti nervovým chorobám, krčom, neporiadkom mesačného čistenia, močovým kameňom a padúcnici. Dávka z čaju: Pol šialky dva alebo tri razy denne. Z prášku pri padúcnici možno užívať asi jednu lyžičku tri razy denne.

PLAVÚŇ.

Lat.: Lycopodyum clavatum, L. — Angl.: Sulphur Vegetable.

Plavúň je jedon z najlepších liekov proti žalúdkovým chorobám. Užíva sa jako čaj a prášok. Vyháňa vetry, naprava šťavy, robí chuť k jedlu, pôsobí na zažívanie a komu z úst páchne následkom žalúdkových neporiadkov, plavúň iste pomôže. Kto trpí na choroby pečene, nech užíva prášok v lyžke polievky alebo v teplej vode a môže byť istý, že sa žalúdkového hnojoviska v krátkom čase pozbaví. Plavúňový výťah robí sa z troch lyžiek plavúňa a pinta alkoholu. Dávka: 5—10 kvapiek na cukre alebo vo vode. Čaj dáva nám dobrú vodičku na umývanie boľastných očí. Ženy môžu ho užívať pri neporiadkoch mesačného čistenia.

PĽÚCNIK.

Lat.: Pulmonaria officinalis, L. — Angl. Lungwort.

Pľúcnik má veľmi sťahujúcu, posilňujúcu a vymiešujúcu silu. Čaj užíva sa proti chrípke, katáru priedušnice, pľúc a boľasťam prsí. Zväčša mieša sa

LXXXVII. TABUĽKA.


Obr. 941


Obr. 942


Obr. 943


44


945


Obr. 946


Obr. 947


Obr. 948


Obr. 949


Obr. 950


Obr. 951


Obr. 952


953


Obr. 954


Obr. 955


Obr. 956


Obr. 95

OBRAZ 941. divá mrkva; 942. mesiačik; 943. náprstník; 944. mydlovník; 945. divá šalvia (lesná); 946. nard; 947. ostrica; 948. pakostnica; 949. psí jazyk; 950. divý pastrnák; 951. brionia (posed); 952. potočník; 953. žltá rezeda (luteola); 954. prysker'ca; 955. rozrazil; 956. potmechuť; 957. svetlík.

s druhými rastlinami jako na príklad s podbelom, kolocierom, sladkým drevom atď. Zvonku môže sa upotrebiť navymývanie rán. Čaj sa užíva po šialočke tri razy denne.

PODBIEL VEĽKÝ.

Lat.: Petasites officinalis, L. — Angl.: Butter-Bur.

Čaj čistí prsia, silí pľúca, napomáha dýchanie a užíva sa pri začiatočných suchotinách pľúc. Listy priložené na zapálené miesta vyťahujú horúčosť, lieča vredy, odstraňujú zapálenie, začervenenie a vypudzujú škodlivé látky z tela. Zvlášte účinkujú listy na rany na nohách, lebo chladia a tíšia bôľ. Podbel užíva sa i proti ruži. Hovorí sa, že užívanie tinktúry za dlhší čas robí človeka silnejším, mäsitým. Celá rastlina užíva sa v lekárstve a účinky sú rovnaké, či sa užíva čaj alebo tinktúra, z ktorej dávka je 10—20 kvapiek a zvonku natiera sa telo a slabé údy, po čom obyčajne nadobúdajú sily.

ZEMSKÝ BREČTAN.

Lat.: Trillium latifolium, L. — Angl.: Ground Ivy.

Odvar smiešaný s odvarom z krvného koreňa lieči karbunkl (nádory) a vredy. Obyčajne berie sa jedna lyžka brečtanu a jedna lyžka krvného koreňa na pint vriacej vody a nechá sa variť za 10—15 minút, potom namočí sa do odvaru plátenka a prikladá sa na boliace miesta. Vnútorne užíva sa čaj z brečtanu proti krvácaniu u žien.

POSED — PSINKY.

Lat.: Bryonia alba, L. — Angl.: Bryony.

Posed je jedovatá rastlina, ale pri sušení a varení ztratí jedovatosť. Čaj alebo prášok potrebuje sa proti vodnatielke a na obklady opuchnutých rán. Čaj si robíme z dvoch lyžiek koreňa na pint vody a z toho užívame po dve lyžky stolové tri razy denne.

POTMECHUŤ. (Ľuľok — Nadraguľa.)

Lat.: Solanum dulcamara, L. — Angl.: Bittersweet.

Odvar a čaj užívajú sa proti syphilisu, katáru, vyrážkam kožným, rheumatismu a síce po šialke tri razy denne. Z výťahu užíva sa 10—15 kvapiek vo vode dva tri razy denne. Čaj sa robí z dvoch lyžiek rastliny a z pinta vriacej vody. Môže sa i osladiť dľa ľúbosti.



OBRAZ 958.

ĽUĽOK.

PRETRŽNÍK. (Rozrazil.)

Lat.: Veronica officinalis, L. — Angl.: Speedwell.

Čaj pije sa pri chorobách dýchacích ústrojov, počiatočných suchotinách pľúc a katáru močovodov. Dr. Walser odporúča nasledujúcu miešaninu proti kašľu:

Pretržníku	7 lyžičiek malých
Devätsíl	1 lyžičku
Anisu	4 lyžičky
Sladkého koreňa	1 lyžku jedácu

Var to všetko v kvarte vody za 10 minút, preceď a dodaj do odvaru 2 lyžky mädu. Pomáha proti chrípke, kašľu a boľastam hrdla. Jestli chceš si to odložiť, pridaj dve šialky alkoholu ináč by sa to nedalo držať.

PRIESLIČKA.

Lat.: Equisetum hyemale, L. — Angl.: Shave Grass.

Odvar je výtečným umývadlom na rany. Robí sa takto: Vezmeme za hrsť priesličky a varíme ju v pinte vody za 15 minút; potom odvar cez husté plátenko precedíme. Obkladok namočený do odvaru a na rany prikladaný hojí ich. Pri krvácaní z nosa vezme sa odvaru na dlaň a to sa smrká nosom. Čaj čistí žalúdok a je blahodarným prostriedkom proti rôznym ťažkostiam močových orgánov. Kneipp odporúčal tú rastlinu často a vyliečil ňou takých chorých, o ktorých sa myslelo, že sú nevyliečitelní.

PÚPAVA BIELA.

Lat.: Carlina acaulis, L. — Angl.: White Dandelion.

Odvar vinný je dobrým liekom proti nervovým chorobám, katáru a neporiadkom čriev. Prášok z koreňa dva razy denne užívaný slúži tak samo jako čaj, alebo odvar. Výťah (tinktúra) užívaný čo deň v malých dávkach má byť dobre účinkujúcim liekom proti tasomnici. Zvonka užíva sa octový odvar s vodou smiešaný na rany, lišaje a kožné vyrážky. Dávka z prášku na špičku noža tri razy denne.

PRYSKERICA.

Lat.: Cambogia indica, L. — Angl.: Camboge.

Jako kolokvint, tak aj pryskerica je veľmi silným prehánacím prostriedkom a skoro vždy predpisuje sa v lekárstve s inými liekami smiešaná. Dobré silné pilulky možno si nadobudnúť v lekárňach pod menom "Pilulae Catharticae Compositae U. S. P.", z ktorých užíva sa jedna alebo dve na noc.

POLEJ.

Lat.: Pulegium vulgare, L. — Angl.: European Pennyroyal.

V Europe užíva sa celá bylina s kvetom a síce jako čaj alebo jako prášok. Čaj pomáha ženám pri zastavení mesačného čistenia, jako tiež pri močení krve; hojí boľavé oči, silí zrak keď sa z čaju kvapká na noc do očí a do čaju namočená handrička keď sa prikladá na oči; čistí šliamovitosť prsí, zaháňa melancholiu a zármutok, krotí boľasti čriev a žalúdka, pomáha pri uhryznutí hadom, hojí svrab a jako umývadlo tvári okrášľuje kožu a čistí nečistotu lepšie než jakýkoľvek iný drahý prostriedok.

REŤKEV.

Lat.: Raphanus minor, L. — Angl.: Redish.

Odvar z koreňa vyháňa kameň, čistí mechúr, hojí vredy okolo d'asien, hojí vodnatielku, jestli nemocný pije z odvaru po tri šialky denne a okrem tohto odvaru nič iné nepije; napomáha žalúdok, chladí palčivé opuchliny a otoky, hojí vredy v hrdle kloktaním, pomáha pri chrípke a čistí prse od šliamu.

ČERVENÁ RUŽA.

Lat.: Rosa rubra. — Angl.: Red Rose.

Čaj pripravený z rozvinutých kvetov červenej ruže zastavuje prílišné krvácanie žien a bielotok, posilňuje zuby a d'asná vymývaním, čistí oči a posilňuje ich zvlášte jestli je smiešaná s čistým vínom; odháňa horúčosť očí a hojí rany.

RAJSKÉ DREVO.

Lat.: Smilax medica (Chamisso et Schlechtendal.) Angl.: Sarsaparilla.

Rajské drevo, alebo Sarsaparilla rastie hojne v Mexiku v poludňajšej Amerike a tiež aj v iných krajoch sveta. Koreň možno si nadobudnuť v každej lekárni. Odvar z koreňa (alebo syrup) je veľmi dobrým liekom a užíva sa jako krvčistiaci prostriedok proti škrofľam a iným kožným a krvným chorobám. Zvlášte ľudia, ktorí trpeli alebo ešte trpia na syphilis, majú užívať odvar alebo syrup. V lekárstve užíva sa i tekutý extrakt (Fluidextractum Sarsaparillae); alebo "Syrupus Sarsaparillae Compositus" tiež môže byť užívaný asi po jednej lyžičke tri razy denne. Z odvaru možno užívať 2—3 lyžky trī razy denne.

RIASA VODNÁ.

Lat.: Fucus vesiculosus, L. — Angl.: Seaweed.

Rastie v stojacích vodách. Čaj slúži proti zapáleniu pečene a sleziny. Tu spomeneme ešte i skalnú riasu, ktorá rastie na starých múroch a na brehoch zvlášte v temných miestach. Tá posledná má okruhlé listky podobajúce sa kapradine. Odvar z tejto riasy užívaly prababky proti anglickej chorobe a kašľu.

REZEDA ŽLTÁ.

Lat.: Reseda lutea, L. — Angl.: Dyer's weed.

Pred tým užívali ľudia z tejto rezedy čaj, jako močopudný prostriedok; teraz ale potrebuje sa skoro výhradne ku barveniu hodvábu.



OBRAZ 959.
REBARBARA.

REBARBARA.

Lat.: Rheum officinale, L. — Angl.: Rhubarb.

V lekárstve užíva sa koreň. Čaj napomáha trávenie, lieči katár žalúdka, behačku a dobre účinkuje i pri chorobách ľadvín a sleziny. V lekárňach predávajú sa rebarbarové výťahy a síce: Liehový výťah (Tinctura Rhei) a vínny výťah (Tinctura Rhei Vinosa). Oba sú dobrým liekom na zmocnenie žalúdka a užívajú sa po jednej lyžičke tri razy denne. Proti nadutiu a zlej chuti k jedeniu môžeme užívať výťah s anisovým čajom smiešaný.

RAKOVÝ KOREŇ.

Lat.: Epiphagus americanus, L. — Angl.: Cancer Root.

Táto cudzopasná rastlina rastie na bukových koreňoch a užíva sa proti rakovine; preto Amerikáni pomenovali ju **Cancer Root,** čili rakovým koreňom. Čaj prihotovený z vŕškov lodyhy a z koreňa má sa užívať i zvonku i zdnuká. Dávka: Pol šialky tri razy denne. Odvar môže sa prikladať i na hnisaté vredy, boliaky a rany. Z prášku má sa užívať po jednej lyžičke tri razy denne.

REPNÍK.

Lat. Agrimonia eupatoria, L. — Angl.: Agrimony, Cocklebur.

Z rastliny robí sa čaj a z koreňa odvar; oboje účinkujú rovnako pri chorobách pľúc, hrdla, proti zleniveniu činnosti čriev a proti starým hostcom. Zvonku možno prikladať obklady repníkové na rany a jako kloktadlo na vymývanie úst a pri zapuchlých mandľach; tu však treba pridať do kloktadla trochu mädu a odrobinku liadku (Alum). Odvar odporúča sa proti asthme a čaj z koreňa a byliny lieči škrofle.

RERICHA. (Žerucha.)

Lat.: Nasturtium officiniale, L.
Angl.: Water Cresses.

Rericha dáva nám výborný liek proti žlčovým kameňom, škorbutu, škroflam, žltačke a vodnatielke. Naše prababky liečily ňou vole. Dr. Walser radí užívanie čerstvých listkov rerichových alebo čaj proti chorobám pľúc.



OBRAZ 960.
RERICHA.

REŠETLÁK.

Lat.: Rhamnus cathartica, L. — Angl.: Purging Berries.

Z dozralého plodu hotuje sa čaj, alebo syrup; oboje užíva sa proti zácpe, vodnatielke, pakostnici a dyspepsii. Syrup robíme takto: Vezmeme dozralého ovocia asi jeden kvart a nalejeme na to toľko vody, aby bobule boly vodou pokryté a necháme ich na teplom mieste za jeden týždeň stáť. Potom pretlačíme cez plátno a do šťavy dáme cukru (na pint šťavy jeden funt cukru) a nechame to povariť, aby sa cukor roztopil; môžeme pridať pár klinčekov a trochu škorice a po vychladnutí dáme do skleničiek a dobre zaštopľujeme. Dávka pre dospelých jednu jedácu lyžku a deti jednu malú lyžičku tri razy denne.

RÉVA VINNÁ, HROZNO.

Lat.: Vitis vinifera. — Angl.: Grapes.

Plod vinnej révy dáva nám chutné zdravé ovocie — hrozno. Sušené hrozno menujeme hrozienkami. Šťava zralého hrozna obsahuje asi 80 procent vody, 15 procent cukru, málo bielkoviny, rôznej soli a kyseliny. Výživná hodnota hrozna je nepatrná. Jeho pôsobnosť je značná na ľadvienky, lebo zväčšuje vylučovanie moču a tíši nervy. Preto liečba hroznová odporúčaná býva pri chorobách ľadvín, katáru mechúra, pakostnice, zácpe, otylosti a nervosnosti. Pre osoby chudokrvné alebo zastihnuté bľadničkou, hroznová liečba sa nehodí. Horúci odvar vínny, vínová polievka alebo tak zvaná "Dušohrejka" robí sa takto: Vezmi na kvart vína

Škorici	1 lyžičku
Klinčoku	½ lyžičky
Cukru	4 lyžky stolové

Var v jednom kvarte vína za pár minút, preceď, primiešaj dobre rozbité vajce a polievka je hotová. Možno dodať viac-menej cukru dľa ľúbosti.

RICINOVÝ OLEJ.

Lat.: Oleum ricini. — Angl.: Castor Oil.

Olej robí sa z ricinového semena. Je to dobre známy preháňací prostriedok pre tých, ktorí trpia na zlatú žilu, prietrž, zapálenie čriev alebo chronickú úplavicu, olej ricinový je lepší než preháňacie pilulky. Dósa: Pre dospelých jednu alebo dve lyžky a pre deti malú lyžičku a jestli treba dávka sa opakuje.

ROZMARÍN BAHNATÝ.

Lat.: Statice caroliana, Walt. — Angl.: Marsh Rosemary.

Potrebuje sa koreň. Odvar z koreňa užíva sa jako zastriekadlo pri spadnutí materníka, kapavke, bielotoku a iným katárom sliznej blany. Poneváč má sťahujúcu silu, čaj je výborným liekom jako kloktadlo proti boľasťam hrdla. Čajom môžeme vymývať staré rany a vredy. Rozmarínové umývadlo proti spadnutiu materníka robí sa takto: Vezmi

Rozmarínu bahnatého	2 lyžky jedáce
Čiernej jalše	2 lyžky jedáce
Zlatého koreňa	1 lyžku jedácu

Daj to všetko do kvarty horúcej vody, povar asi za 10 minút a nechaj vystydnúť. Potom preceď cez husté plátno a máš najlepší prostriedok na svete proti spadnutiu materníka. Vstriekáva sa pomocou striekačky ráno i večer.

ROZMARÍN LEKÁRSKY.

Lat.: Rosmarinus officinalis, L. — Angl.: Rosemary.

Čaj s vodou alebo s vínom užíva sa po troch lyžkách ráno i večer a olej po pár kvapkách na cukre tri razy denne. Rozmarín povzbudzuje nervy a obeh krve; účinkuje na zažívanie, pomáha pri závratoch, krčoch, mdlobách, čistí žalúdok a účinkuje i pri vodnatielke, zastavenému mesačnému čisteniu a srdcovým chorobám. Čaj čistí aj kožu a silí vzrast vlasov.

RUTA HORNÁ — BIELA.

Lat.: Dictamnus albus, L. — Angl.: Mountain Rue.

Celá rastlina má silnú, omamujúcu vôňu. Biely koreň tejto rastliny užíval sa proti rozmanitým nemociam jako proti prechladnutiu, horúčkam, hysterii a zvlášte potrebovali ho dávno v chorobách, kde chceli potenie vyvolať. Užívali čaj po dvoch troch šialkach denne. Indiáni hojili so silným odvarom rany a vredy.

RUTA OBECNÁ.

Lat.: Ruta graveolens, L. — Angl.: Rue.

Ruta obsahuje vo všetkých svojich čiastkach etherický olej a preto vydáva silnú vôňu. Starí Rímania potrebovali ju jako korenivo a jedávali jako šalát ku pokrmu. Čaj rutový (lyžičku ruty na šialku horúcej vody) účinkuje pri porušenom zažívaní, podporuje chuť k jedlu, mierni návaly krve do hlavy, zapudzuje boľasti hlavy a závrat, pomáha pri ťažkom dýchaní, pri veľkom tlkote srdca, pri nepravidelnom mesačnom čistení a hlístach. Liehový výťah užíva sa po 10-15 kvapkách denne a olej po 2-5 kvapkách na cukre.

Ocot rutový dobre účinkuje jako voňavka pri nervosných boľasťach hlavy, mdlobách, alebo pri hysteričných krčoch. Čaj rutový potrebuje sa jako kloktadlo úst a slúži tiež ku namočeniu obkladov, ktoré sa prikladajú na hnisavé rany. "Ruta silí, nech sa užíva kdekoľvek," hovoril Kneipp.

RULIK

Lat.: Atropa Belladonna, L. — Angl. Belladonna.

V lekárstve užívajú sa listy a koreň. Všetky časti tejto rastliny sú jedovaté a majú sa užívať veľmi prísne dľa predpisu, ináč môžu mnoho škody narobiť. Či ide o tekutý extrakt, či o odvar alebo čaj, má sa užívať prísne tak, jako je predpísané. Svieže listy prikladajú sa na vredy a na rakovinu. Extrakt sa potrebuje zvonku na príklad počas tehotnosti ženy si natierajú brucho extraktom a takým spôsobom zastavia vracanie. Vdýchanie pary z horúceho odvaru dobre účinkuje proti asthme (záduchu). Možno si zrobiť cigaretle čo tiež pomáha proti astme. Ďalej rulikový flajster je tiež pomáhateľný a prikladá sa na boliace miesta. V lekárňach predáva sa pod menom "Emplastrum Belladonnae". Sú ešte pilulky, ktoré sa denne predávajú jako preháňacie prostriedky. Tie pilulky môžete si kúpiť v lekárňach a síce za pár centov a známe sú pod menom "Pilulae Laxativea Compositae". Preto zapamätať si treba, že keď vám niekto ponukne pilulky rulikové neplaťte za ne veľké peniaze, lebo za malú summu dostanete ich v apatieke.



OBRAZ 961.
RULIK.

RUTA POĽNÁ. (Zemedym.)

Lat.: Fumaria officinalis, L. — Angl.: Fumitory.

Odvar pomáha proti ťažkému močeniu a blahodarne účinkuje pri vodnatielke, žltačke a pri chorobách pečene a ľadvín. Prášok lieči melancholiu a odvar smiešaný s mädom slúži jako kloktadlo na vyplachovanie úst. Odvar smiešaný s octom užíva sa na omývanie vredov, rán a chrást.



OBRAZ 962.
ŠÍPKOVÁ RUŽA.

RUŽA ŠÍPKOVÁ.

Lat.: Rosa canina. — Angl.: Wild Rose.

Odvar z plodu je známym liekom proti zastaveniu moču, chorobám ľadvín a mechúra. Odvar je dobrým prostriedkom aj proti žalúdkovým krčom a výťah dodáva silu starším ľuďom. K tomu cieľu berie sa kvart ovocia, smieša sa s funtom cukru na to nalejú sa 3 kvarty pálenky alebo Cherry vína, nechá sa stáť na teplom mieste a o týždeň nápoj je hotový. Staršie ľudia môžu užívať z toho nápoja ráno i večer po malom poháričku.

SANTALOVÉ DREVO.

Lat.: Santalum album, L. — Angl.: Santal Wood.

Predpisuje sa proti kapavke, bielotoku a proti iným neporiadkom pohlavných a močových ústrojov. V lekárstve predpisuje sa tekutý extrakt a užíva sa po lyžičke tri razy denne. Dostať v lekárňach.

SANIKL.

Lat.: Sanicula marilandica, L. — Angl.: Black Snake Root.

Indiáni užívali tú rastlinu proti uhryznutiu hadom (chreštišom). Hrsť koreňa varí sa v pinte vody asi za 15 minút a z toho odvaru pije sa po šialke každej pol hodiny. Pri uhryznutí hadom vypije sa celý pint odvaru naraz. Mimo toho zamočí sa handrička do odvaru a prikladá sa na uhryznuté miesto. Sanikl, ako krvčistiaci prostriedok je ďaleko-široko známy. Užívajú ho aj proti zimnici a proti chorobe sv. Víta. Dávka: jednu šialočku tri razy denne a z prášku bere sa pol lyžičky až do jednej celej lyžičky dva alebo tri razy denne. Prášok tíši nervy avšak musí sa užívať prísne podľa predpisu. Za starodávnych čias držali tú rastlinu za čarodejnícku. Čaj s dodatkom aloe má veľký vplyv na pečeňu a o jeho skutkoch presvedčíme sa, jestli prezkúmame moč, v ktorom plávajú z tela vynúdené, nečisté, chorobotvorné látky. Odvar lieči bôľ hlavy zapríčinený následkom vodnatielky, pomáha pri ťažkostiach žalúdka a pľúc.



OBRAZ 963.
SARSAPARILLA DIVÁ.

SARSAPARILLA DIVÁ.

(Rajský koreň divý.)

Lat.: Aralia nudicaulis, L. — Angl.: American Sarsaparilla.

Zastupuje europejskú sarsaparillu a rastie v dobrej pôde vo všetkých stranách Spojených Štátov Ameriky. Jako krvčistiaci prostriedok dobré služby koná pri syphilise, škrofľach, kožných nemociach atď. Dávka z čaju alebo syrupu je 2—4 lyžky tri razy denne.

SARSAPARILLA LEKÁRSKA.

Lat.: Smilax medica, Chamisso. — Angl.: Sarsaparilla.

V lekárstve rozpoznávame viaceraké Sarsaparilly. Tak na príklad máme Sarsaparilla ornata (Lemaire), Sarsaparilla papyracea (Duham), Sarsaparilla officinalis pochádzajúca z Honduras, Jamaica alebo červená Sarsaparilla, atď. V lekárstve užíva sa koreň a dá sa upotrebiť rozmanitým spôsobom. V 16. století zavezená bola do Europy kde ju potrebovali proti venerickým nemociam. Potom jako všetko iné vyšla z "módy", až neskoršie počali ju predpisovať proti venerickým nemociam avšak i dnes pojedni lekári myslia, že sarsaparilla je babským prostriedkom a neveria v jej činnosť, kdežto mnohí iní tvrdia, že je výtečným liekom proti venerii. Dnes i lekári i nelekári predpisujú sarsaparillu v druhostupňových nápadoch syphilisu zvlášte tam, kde pacient mnoho živého striebra užíval. Predpisuje sa tiež proti rheumatismu, škrofľam a kožným nemociam. Sarsaparilla môže sa užívať jako odvar, syrup, tekutý extrakt a v lekárni predáva sa pod menami: Fluidextractum Sarsaparillae, Fluidextractum Sarsaparillae Compositum, Sy-



OBRAZ 964.
LEKÁRSKA SARSAPARILLA.

rupus Sarsaparillae Compositus a mnohé rôzné pilulky. Odvar, extrakt a syrup môžu sa užívať jako krv čistiace prostriedky.

SASSAFRASS. (Nebeské drevo.)

Lat.: Laurus Sassafrass, L. — Angl.: Sassafrass.

Užíva sa v lekárstve kôra a koreň. Olej prikladaný na popálené miesta účinkuje hojive a užitý po 5—10 kvapkách, pomáha proti chorobám ľadvín a mechúru. Ženy trpiace na boľastné mesačné čistenie nech užívajú 10 kvapiek na cukre každej pol hodiny kým bôľ neprejde. Výborne účinkuje i proti boleniu zubov, keď tým potreme d'asná a pomocou vaty vložíme do deravého zuba. Čaj čistí krv a berie sa obyčajne jedna malá lyžička na šialku horúcej vody a užíva sa po šialočke ráno i večer.

SAW PALMETTO.

Lat.: Serenoa serrulata, Roemer et Schultes.

Angl.: Sabal — Saw Palmetto.

Táto rastlina je cenným prostriedkom pri zapálení priedušnice, proti somárskému kašľu, katáru a prechladnutiu. Dr. Reed hovorí, že bobule napomáhajú trávenie, robia človeka mäsitým, silným. Predpisoval on ten liek i proti katárom z tekutého extraktu po lyžičke tri razy denne. K dostaniu v každej lekárni.

ŠALVIA.

Lat.: Salvia officinalis, L. — Angl.: Sage.

Staré, jatriace sa rany s odvarom šalviovým vymyté a obkladané hoja sa veľmi rýchle a pevne. Zašliamovanie hrdla a žalúdka lieči čaj šalviový. Čaj s vínom smiešaný pomáha pri chorobách ľadvín a pečene. Čaj šalviový smiešaný s pelynkom má väčšiu silu a činnosť. Prášok účinkuje tak samo jako čaj. Čaj možno dávať suchotinárom proti prílišnému poteniu sa a proti kašľu a jako kloktadlo čistí ústa a pomáha pri zapáleniu hrdla.

SEDMIKRÁSA. — CHUDOBKA.

Lat.: Bellis perennis. — Angl.: Daisy.

Rozmačkané listy priložené na vredy pôsobia chladive a rýchle ich hoja. Čaj z listov s vínom smiešaný a pitý pred líhaním, tíši krče. Čaj vodný dáva nám dobré umývanie proti škvrnám na koži a po dlhšom natieraní tým umývadlom, škvrny sa často úplne ztratia.

SENNA.

Lat.: Cassia angustifolia, L. — Angl.: Senna.

Senna pochodí z Arábii; má veľmi silnú preháňaciu silu a potrebuje sa zväčša s inými prostriedkami lebo sama zapríčiní žranie v bruchu. Dodávať môžeme k senne horkú soľ, d'umbier atd'. Skoro všetky preháňacie čaje obsahujú veľké množstvo senny. Pre deti môže sa robiť odvar za sliviek a na každú slivku dávajú sa asi 2 listky senny a varí sa spolu so slivkami. Z takého odvaru dáva sa dieťaťu po lyžičkách proti zácpe. V "Lekárskom Receptáru" nájde ctený čitateľ mnohé rozmanité čaje, obsahujúce sennu.



OBRAZ 965.
SENNA.

SLADKÝ KOREŇ.

Lat.: Glycirhiza glabra, L. — Angl.: Liccorice Root.
Iné mená: Sladké drevo, Osladič, Sladkoplod.

V lekárňach vyrábajú hustú šťavu pod menom "Succus Liquiritiae", ktorá majúc rozpúšťajúcu silu, užíva sa jako prídavok k čaju proti kašľu. Potrebuje sa ku príprave mnohých liekov, kde o to ide, aby sme nepríjemnú chuť liekov zmenili. Pri boľasťach v črevách, po zapálení alebo behačke a proti otráveniu odporúča sa nasledujúca miešanina: Vezmi

Sladkého koreňa	1 lyžku jedácu
Islandského mochu	1 lyžku jedácu
Ibišového koreňa	1 lyžku malú
Vlašského kopru	1 lyžku jedácu

To všetko var v kvarte vody za pár minút, potom preceď cez husté plátno a do tak precedeného odvaru pridaj dve lyžky roztlčeného cukru kandysového (Cuker-kandl). Dávka: Jednu lyžku jedácu tri alebo štyri razy denne.

SLEZ. (Viď Malva.)

SLIVKA.

Lat.: Prunus domestica, L. — Angl.: Prune.

Ovocie užívajú čerstvé i sušené. Slabému žalúdku neslúžia čerstvé slivky a kto ich jie, nemá za nimi piť vodu, keď nechce si žalúdok podrážďiť. V epidemických dobách slivky sa docela jesť nemajú. Sušené a varené slivky, alebo nápoj z lekváru účinkuje jako mierne preháňací prostriedok. Zo sliviek robí sa hustý odvar "Lekvár" a páli sa "Slivovica."

STULIK.

Lat.: Sisymbrium officianle, L. — Angl.: Hedge mustard.

Rastlina a semeno jako napar alebo jako prášok užíva sa proti pľúcnemu katáru, chrípke a prechladnutiu. Semeno môže sa smiešať s mädom a po lyžičkách užívať viac ráz denne. Z odvaru pije sa asi pol šialky dva razy denne.

SLEZ POĽNÝ.

Lat.: Malva Hyspanica.

V Europe robia si ľudia odvar alebo čaj z koreňa a niekedy i z celej rastliny a užívajú ho proti rôznym chorobám tak vnútorne jako aj zvonku. Hojí otok a opuchlinu prikladaním plátenka zamočeného do odvaru. Zastavuje krvácanie z rán, zaháňa kameň, piesok a trhanie v ľadvienkach. Jako umývadlo hlavy ničí vši.

STRAČIA NÔŽKA.

Lat.: Corona regia.

Je to europejská rastlina, o ktorej dávni ľudia mysleli, že je to liek pre pánov, ktorí rozum potratili. Jako žiak kežmarského Lyceumu rozpoznal som sa s jedným bryndziarom, ktorý mi hovoril, že každý žiak mal by užívať čaj z listov a kvetu stračej nôžky, lebo vraj študenti sa mnoho učia a niekedy potratia rozum a práve preto mali by piť čaj a na noc obkladať si hlavy do čaju namočenými ručníkami. Ďalej hovoril, že "veľkým pánom, cisárom a kráľom a všetkým, rozumom pracujúcim ľuďom je veľmi užitočný, lebo ostrí rozum a posilňuje pamäť."

ŠKRKAVNÍK.

(Žltý Lopuch.)

Lat.: Lupinus albus, L. — Angl.: Wolf'sbean.

Semeno vo vode močené alebo odvar zo semena prikladá sa na rany pomocou obkladkov; teplý odvar púdi hlísty a slúži v chorobách močových ústrojov.

ŠALAMÚNOK (VEĽKÝ).

Lat.: Convalaria Polygonatum, L.

Angl.: Solomon's Seal.

Odvar z koreňa veľmi dobre účinkuje proti ženským chorobám, ako: proti bielym úplavom, prílišnému mesačnému čisteniu atď. Dobre účinkuje aj pri neporiadkoch zažívacého kanálu, zlatej žile a pri všeobecnej slabosti. Odvar môže sa cukrom alebo mädom osladiť a piť po šialočke tri razy denne. Trpiaci na ružu, môžu tento čaj píjať a aj zvonku prikladať na zachvátené miesta do odvaru namočené obklady.

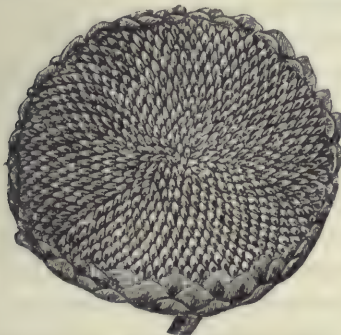


OBRAZ 966.
ŠALAMÚNOK (VEĽKÝ).

ŠAFRAN.

Lat: Crocus. — Angl.: Saffron.

Čaj hojí pľúca a srdce a preto ho ľudia pomenovali dušou týchto orgánov. Očisťuje, posilňuje hruď, ľadvienky a materník. Hojí triašku srdca, veľké klopanie, zamdlenie a vôbec napomáha silu človeka zvlášte v suchotinách.



OBRAZ 967.
SLNEČNÍK.

SLNEČNÍK.

Lat.: Helianthus annuus, L.

Angl.: Sunflower.

Semeno užíva sa proti kašľu a pri počiatočných suchotinách pľúc. Potrebuje sa jako čaj, odvar alebo s mädom. Zo syrupu užíva sa po jednej lyžke 2 razy denne a z čaju pijeme po šialočke rano i večer.

ŠTETKA (Planá).

Lat.: Virgia pastoris. — Angl.: Broome.

Čaj z listov v máji sbieraných hojí pálčivé vredy, keď do čaju namáčané plátenka prikladáme na zachvátené miesta. Vnútorne hasí pálenie. Zvonku užívaný hojí popálené údy, rany, krotí bôľ v ušiach, suší nečistotu a mastnotu v nich, jestli zapustíme z čaju do ucha pár kvapiek viac ráz denne.



OBRAZ 968.
NÁMEL.

SNEŤ — NÁMEL.

Lat.: Secale cereale, L. — Angl.: Ergot.

Sneť vyskytuje sa v klasoch žitných a má v sebe veľmi jedovatú látku tak zvaný "Ergotin". Sneť v lekárstve užíva sa k zastaveniu vnútorného krvácania, proti rozmanitým ženským chorobám, však len na predpis lekára. Kto by ho chcel užívať bez lekárskeho predpisu, ačpráve to nikdy neradíme, nech dáva dobrý pozor, aby bral tento liek v predpísaných dávkach.

ŠŤAVEĽ.

Lat.: Rumex acetosa, L. — Angl.: Sorrel.

Celá rastlina obsahuje šťaveľovú kyselinu. Odvar smiešaný s cukrom, dáva príjemný, osviežujúci nápoj **"Šťavelovú Lemonádu"**, ktorá odporúča sa tiež jako liek proti škorbutu. Rozmačkané listy prikladajú sa na zapálené miesta, lebo chladia a odnímajú horúčku. Zo šťaveľa dostávame veľmi dobrú omáčku k mäsu.

SVETLÍK.

Lat.: Euphrasia officinalis, L. — Angl.: Eyebright.

Odvar (dve lyžky na pint vody) užíva sa od dávna jako očná vodička proti zapáleniu víček a iným neporiadkom očí. Obyčajne vymývame si oči odvarom precedením cez husté plátenko alebo plátenko do odvaru namočené, prikladáme na boliace oči asi tri razy denne. Prášok užíva sa v šialke horúcej vody proti žalúdkovým chorobám. Dobrú vodičku na oči pripravíme si takto: Vezmi

Odvaru Svetlíkového	4 lyžky jedáce
Ružovej vody	4 lyžky jedáce
Aloesu	pol lyžičky kávovej
Sugar of Lead	na špičku noža

Smiešaj všetko dobre a preceď cez husté plátenko a z toho kvapkaj do oka tri razy denne po troch kvapkách.

TYMIAN.

Lat.: Thymus. — Angl.: Thyme.

Čaj z tymianu povzbudzuje trávenie, tíši žalúdkové krče a napomáha zažívacie ústroje. Olej tymianový s rozmarínovým liehom smiešaný, slúži jako liniment na natieranie kože pri žalúdkových krčoch. Užíva sa jako prímeška k mnohým rôznym miešaninám a slúži i jako korenivo pri rôznych pokrmoch.

TRNKA.

Lat.: Prunus spinosa, L. — Angl.: Sloe.

Odvar z kvetov čistí krv. Kneipp hovorí o trnkovom kvete, že mal by byť v každej lekárni na prvom mieste. Na vyčistenie žalúdka a čriev radí piť po jednej šialke každý deň asi za 5 dní. Odvar z kôry pomáha pri horúčkach a jako kloktadlo pri boľastiach hrdla. Ovocie zavarené v cukre skytá kompot, ktorý tiež odporúča sa osobám trpiacim chorobami ľadvín a mechúra.



OBRAZ 969.
TRNKA.

VETROKVET. (Viď' Zvončok.)

VLČIE MLIEKO.

Lat.: Euphorbia corollata, L. — Angl.: Wild Ipecac.

Koreň užíva sa jako dávidlo (liek na vracanie). Starší ľudia užívali čaj proti vodnatieľke, kolike a ženy pomáhaly si pri zastavení mesačného čistenia. Dostať v lekárňach. Čaj sa robí tak, jako iné čaje.

VRBKA ŽLTÁ.

Lat.: Salix lutea. — Angl.: Yellow Willow.

Je to veľmi pekná europejská rastlina, ale rastie hojne i v Amerike zvlášte v Kentucky a v Arkansase. Užíva sa prášok alebo odvar z prášku pripravený. Prášok užíva sa proti úplavici a behačke. Dávka 1 lyžička a z odvaru 4 lyžičky ráno i večer.

VTÁČIA POHÁNKA.

Lat.: Polygonum aviculare, L. — Angl.: Knotgrass.

Celá rastlina je nahá. Čaj pije sa proti nemociam ľadvín a mechúra, vyháňa kamene a tíši zapálenie močových ústrojov. Odporúča sa proti syphilisu, kapavke, boľastiam pečene, pľúc a hrudi. Pije sa denne po dvoch šialočkách.

VOLOVÝ JAZYK.

Lat.: Lingua bovis — Ancusa officinalis, L.
Angl.: Bugloss — Ox tongue.

Koreň, listy a kvety užívali ľudia proti rheumatismu a pili odvar alebo čaj po šialke rano i večer. Silný odvar z koreňa dávali proti šialenosti a prikladali rozmačkané listy na hlavu v podobe fľajstra. Čaj pomáha — tak hovoria starší ľudia — proti triaške, klopaniu srdca, mdlobe a krotí boľasti v bokoch.

VERBENA.

Lat.: Verbena hastata, L. — Angl.: Verbena.

Starí ľudia rozpoznávali modrú verbenu (samičku). Sbieravali obyčajne modrú verbenu a síce celú rastlinku a robili si z nej čaj alebo odvar. Čaj hojí oči, vyháňa jedy z tela, hojí figové bradavice natieraním a obkladami do

LXXXVIII. TABUĽKA.



OBRAZ 970. ruta poľná (zemedym); 971. zlaté nitky; 972. zlatý prút; 973. volové oko; 974. purpurová vrbka; 975. pukavec; 976. konvalinka; 977. zemný orech; 978. voskovienka; 979. večný život; 980. zajačia nôžka; 981. vrbka žltá sedmihlavá; 982. trojlist; 983. vratič; 984. všetkohoj; 985. stenobyľ; 986. vodná ľalia; 987. samotka; 988. hyacint.

čaju máčanými, zaháňa zimnicu (tretačku) pomáha proti zácpe, hojí fistulu vymývaním a prikladaním plátenka namočeného do čaju, zastavuje močenie krve a účinkuje výborne i v chorobách ľadvín a mechúra.

VODNÁ BURINA.

Lat.: Lycopus virginicus, L. — Angl.: Sweet Bugle.

Dávno užívali tú burinu ku zastaveniu krvácania za žalúdka, pľúc a k liečeniu nemoce v prvých stupňoch; ďalej proti cukrovke a pri veľkom namáhaní močenia. Čaj sa užíva po pol šialke alebo prášok z listu po pol lyžičky tri razy denne.



OBRAZ 989.

VODNÁ BURINA.

VODNÝ PIEPOR.

Lat.: Polygonum puncttum, L. — Angl.: Arsmart.

Jako chladivý prostriedok užíva sa na zapálené vredy, rany, porezaniny atď. Plátenko namočené do odvaru (dve lyžky na pint vody) prikladá sa na boliace miesta. Odvar čistí krv a napomáha trávenie.

VRATIČ.

Lat.: Tanacetum vulgare, L. — Angl.: Tansy.

Obkladok namočený do čaju a za horúca prikladaný na brucho, zastaví bôľ žalúdka a čriev a bôľ pochádzajúci následkom mesačného čistenia. Vnútorne užíva sa čaj po pol šialke dva razy denne. Čaj ženie pot a ruší mesačné čistenie, zastavené následkom prechladnutia.

VRBA.

Lat.: Salix. — Angl.: Willow.

Odvar z kôry vrbovej, alebo prášok potrebuje sa proti katáru, zimnici, zašliamovaniu žalúdka a čriev. Ďalej účinkuje jako kloktadlo hrdla a odstraňuje lupiny na hlave. Lacná je vrba, každý ju zná, každý si ju môže nasbierať v božskej prírode a mnohoráz pomáha lepšie, než vysoko vychválené prostriedky lekárske.

Prášok z čiernej vrby (Salix niger) s dreveným uhľom smiešaný, užíva sa na zasýpanie hnisavých rán a pomáha pri hojení výborne, jestli k tomu pijeme čaj z vrbového prášku po šialočke.

Mladí ľudia, ktorí sú trápení pohlavnou žiadosťou, nech pijú čaj z púčkov čiernej vrby. Odvar z koreňa jako obkladok vyliečil ťažké choroby ruže.

Známe sú ešte v lekárstve **Škarlatová vrba** (Salix purpurea), **Krehká vrba** (Salix fragilis) a **Biela vrba** (Salix alba). Účinkujú tak samo, jako vyššie opísaná vrba.

VŠIVEC.

Lat.: Staphisagria. — Angl.: Lowsewort.

Z tej rastliny robí sa masť proti všam na hlave a je k dostaniu v lekárňach pod menom **Unguentum Staphisagriae.** Pri natieraní tou masťou máme dať pozor, aby sme ňou len na také miesta mastili, kde nieto otvorených rán.

ZIMOLEZ.

Lat.: Lonicera caprifolium, L. — Angl.: Honeysuckle.

Odvar alebo čaj ženie na moč, pomáha pri záduchu a iných pľúcnych a srdečných chorobách.

ZIMOZELEN.

Lat.: Chemaphila umbellata, L.
Angl.: Wintergreen.

Indiáni užívali ho proti škrofľam a rheumatismu. Poneváč ženie na moč, napomáha ľadviny, mechúr a močovody. Následkom jeho sťahujúcej sily, zastaví behačku a napomáha žalúdok. Syrup zimozelenový možno dostať v lekárňach. Dávka jednu lyžku stolovú tri razy denne.



OBRAZ 990.
ZIMOZELEN.

ZLATÉ NITKY.

Lat.: Coptis trifolia, L. — Angl.: Goldthread Root.

Jako kloktadlo hojí boliace ústa; vnútorne napráva žalúdok, pomáha pri trávení a silí žalúdok k činnosti. Z tinktúry užíva sa za jednu lyžičku tri razy denne.



OBRAZ 991.
ZLATÝ KOREŇ.

ZLATÝ ALEBO ŽLTÝ KOREŇ.

Lat.: Hydrastis canadensis, L. — Angl.: Goldenseal.

Zlatý alebo žltý koreň je veľmi drahý. Dnes keď tieto riadky píšem jeden funt stoji asi 21 dollárov. Užíva sa odvar z koreňa proti dyspepsii, neztrávnosti, atď. Dávka jednu lyžku z odvaru tri razy denne. Dobrú miešaninu zrobíme si tak, že vezmeme 4 lyžky zlatého koreňa a dve lyžky kakosty; to varíme v pinte vody za 15 minút; potom precedíme a užívame po dvoch lyžkách 4—5 razy denne. Tá miešanina lieči chronickú kapavku a bielotok. K dostaniu je i tekutý extrakt a tinktúra v každej lekárni.

ZLÝ MNÍŠEK.

Lat.: Aconitum napellus, L. — Angl.: Monk Shood.

Potrebuje sa v lekárstve celá rastlina. Je veľmi cenným proti-horúčkovým liekom. Užíva sa proti neuralgii, nervosnosti a rôznym rheumatičným nemociam. Tinktúra robí sa z koreňa a poneváč je to jedovatá rastlina, má sa užívať len po jednej kvapke vo vode a najviac po 4. kvapkách vždy vo vode každé dve hodiny.



OBRAZ 992.
ZLÝ MNÍŠEK.

ZVONČOK.

Lat.: Anemone pulsatila, L. — Angl.: Windflower.

Zvončok užíva sa len v malých dávkach. Hovorí sa, že silne účinkuje na pohlavné ústroje, mužské i ženské. Môže sa užívať i pri zastavení me-

sačného čistenia a pri podráždení vaječníkov. Dávka: z prášku na špičku noža vo vode alebo v mlieku a z výťahu 10—15 kvapiek na cukre tri razy denne.

ŽIVOT VEČNÝ.

Lat.: Anaphalis margaritacea, L. — Angl.: Life Everlasting.

Tá rastlina užívala sa za dávnych časov jako čaj pomáhajúci proti katárom, žalúdkovým neporiadkom a proti nemociam pľúc a priedušnice. Zvonku prikladali si ľudia do odvaru namočené handričky na rany, vredy, boliaky, porezaniny atď. Z čaju užíva sa asi pol šialočky viac razy denne.

Odvar môže sa užívať aj proti chrchlaniu krvi, zapáleniu pľúc, úplavici a močeniu krve. Dávka z prášku je obyčajne na špičku noža tri razy denne.

ŽIVÝ RÁČEK — SANIKL.

Lat.: Sanicula europaea, L. — Angl.: Sanicle.

Šťava z čerstvých listov alebo odvar zo sušených listov upotrebuje sa na rany, vredy, zlámaniny jako obkladok alebo k vymývaniu.

ŽABINEC.

Lat.: Herniaria glabra, L.

V Europe užívali ľudia čaj proti zapáleniu močového mechúra a katáru. Jako taký, predpisoval ho chýrečný nemecký lekár doktor Zeissl.

ŽERUCHA — (Viď Rericha.)

ŽIVNICA.

Lat.: Resina. — Angl.: Rosin, Resin.

Ktokoľvek v lete alebo v jaseni pôjde do lesa, vidí šťavu na sosnách a jedľach, z ktorej šťavy robia sa živičné perly. Tie perly vyzerajú ako vysiace slzy, biele ako vosk, čisté ako mäd a čerstvé ako pramenistá voda. To je živica — krv sosny alebo jedlice. Jestli zdravé drevo rozraníme, strom vylieva tú krv, živicu, ktorá sa srazí a vyzerá ako pilulky. Päť, šesť takých živičných piluliek za dlhší čas denne užívaných, silia značne prsia a vnútorné ústroje tela. Jestli nebývate blízko lesa a nemôžete si nadobudnuť takúto živicu, užite tymianu (kadidlo), ktorý je nič iné, ako živoca toho najlepšieho druhu. 6-8 také zrnká dávajú nám dostatočný liek k liečeniu prsí. Kto nemá ani živice ani kadidla, ten nech si kúpi v lekárni terpentýnového, čistého oleja a nech užíva ho po 2—3 kvapkách na cukre.



OBRAZ 993.
SMREK.

XXXIII. KNIHA.

LEKÁRNICTVO

Domáca Lekárňa a Lekárský Receptár



Lekárnictvo — domáca apatieka (lekárňa) a lekársky receptár.

Lekárne stoja pod dozorom štátu. Štát vydáva tak zvanú **"pharmacopoeu"**, v ktorej udávajú sa všetky "úradné" lieky, aké sa potrebujú v lekárstve. Lekárník nedrži lieky dľa ľúbosti a mylí sa ten, kto si myslí, že jedna lekárňa má lepšie lieky než druhá. Ovšem sú lieky, ktoré sa za dlhší čas držať nedajú, poneváč ztratia liečivú silu a môžu sa zkaziť jako ku príkladu rastliny, byliny, čaje atď. Také lieky maly by sa vyhodiť a druhými nahradiť. Niektoré lieky môžeme dostať bez ťažkostí, ale sú i také lieky, ktoré nám lekárník len tak vydá, jestli prinesieme od lekára predpis. Sú to lieky ktoré musia sa užívať v určitom množstve, predpisujú sa podľa veku chorej osoby, podľa choroby, pri tom určí sa doba, kedy a jako majú sa tieto, lekárom predpísané lieky užívať. Úradné lieky každý lekárník musí mať na sklade. Ale stáva sa, že jeden alebo druhý liek nenachádza sa v lekárni; v takých prípadoch, jestli je lekárník nesvedomitý, pomieša do fľaštičky nejaký druhý liek, to jest nedá vám to, čo lekár predpísal. Lekársky predpis menuje sa **receptom** alebo **recepisom.**



OBRAZ 996.
Užívajte lieky dľa predpisu.

Poneváč lieky sú tekuté alebo pevné, užívajú sa z dnuká alebo zvonku, jeden liek, alebo celá miešanina, ako to choroba vyžiaduje, preto je prvou podmienkou nielen lekárnika, ale i lekára prísna znalosť síl každého lieku. Niektoré lieky nesmejú sa užívať len v určitom množstve a preto človek, užívajúci "medicinu" nech si nemyslí, že mu ona skorej pomôže, keď z nej viac užije. Lieky majú sa užívať prísne podľa predpisu, dávky majú byť merané a v predpísanej dobe užívané. Ku príkladu predpíše vám lekár

Arsenikový roztok (Fowler's Solution) 2 uncie
Dávka: Päť kvapiek vo vode po každom jedení.

To značí, že vám lekárník dá dve uncie arsenikového roztoku, že maté ho užívať vo vode po päť kvapkách, teda nie 6 ani 10 ale 5. Tých päť kvapiek dajú sa do malého pohára vody, potom sa to pomieša a vypije. Predpis hovorí, že liek má byť užívaný po jedení. Človek jie, alebo mal by jesť tri razy denne. Teda liek užíva sa nie po olovrantoch, nie po každom zákusku, ale tri razy denne a síce po fruštiku, po obede a po večeri.

Mýlia sa i tí, ktorí si myslia, že účinky dobrého lieku dajú sa súdiť podľa chuti alebo barvy. Liek môže byť predpísaný vo všetkých možných barvách; chuť môže byť horká, sladká, trpká, podľa stavu chorého, podľa veku atď. Preto liek sa nemôže súdiť ani po chuti, ani po barve, len po súčiastkoch, z ktorých sa skladá.

Ostatne pripomneme ešte to, že jednostranné liečenie je nie správné. Samé lieky v najprísnejšom slova smysle nevyliečia, lieky nie sú samopasiteľ-

nými prostriedkami a lekár, ktorý spolieha sa vždy a všade jedine na svoj recept, je práve tak odsúdenia hodný, ako ten, ktorý chce všetky choroby jedine vodou, telocvikom alebo masážom liečit'. Najlepším lekárom je matká príroda, ktorá lieči choroby naše podľa tajuplných zákonov, do ktorých duch ľudský sotva kedy prenikne.

MIERY.

Lieky majú sa vždy merať alebo vážiť. V lekárňach predávajú sa rozličné, na stupne rozdelené merítka, ktoré ukazujú kvapky (drops) lyžičky, lyžky to jest dávky tekutých liekov. Suché, jednoduché lieky ako ku príkladu prášky, rastliny (na prach utlčené) atd'., môžme si doma merať lyžičkami, lyžkami, šialkami atd'. Nasledujúce tablice poučia nás o rôznych mierach v lekárstve potrebovaných:

TEKUTÉ MIERY:

1 kávová lyžíčka obsahuje	60 kvapiek (minims)
3 kávové lyžičky obsahujú	1 pochuťkovú lyžičku.
4 kávové lyžičky obsahujú	1 stolovú (jedácu) lyžku
1 stolová lyžka obsahuje	½ uncii
1 malý vínový pohár obsahuje	2 uncie
1 čajová šialka obsahuje	4 uncie
4 čajové šialky obsahujú	1 pint
2 pinty obsahujú	1 krvatu
4 kvarty obsahujú	1 gallon
1 kvapka v lekárstve značí	1 minim
60 minims značia	1 tekutú drachmu
8 tekuté drachmy značia	1 tekutú unciu
16 tekuté uncie značia	1 tekutý pint
2 tekuté pinty značia	1 tekutý kvart
4 kvarty alebo 8 pinty značia	1 gallon.

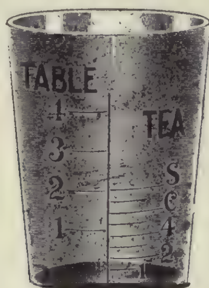
SUCHÉ MIERY:

1 stolová lyžka obsahuje	4 drachmy alebo ½ uncie
1 čajová lyžička obsahuje	1 drachmu alebo 60 gramov
1 čajová šialka obsahuje	8 stolových lyžiek
1 vínový pohár obsahuje	4 stolové lyžky.

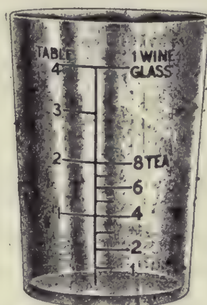
MERÍTKA.

V každom dome mal by byť lievik. Obraz 999. znázorňuje lievik zo skla. Obraz 1000. znázorňuje pohárček na kúpanie očí a 1001. mažiar zo skla.

MERÍTKA.



OBRAZ 997.



OBRAZ 998.



OBRAZ 999.
Lievik



OBRAZ 1000.
Pohár
na kúpanie očí.



OBRAZ 1001.
Mažiar

OBRAZY 997—998 znázorňujú poháre, merítka na meranie liekov stupnovite podelené. Table značí jedácu a TEA čajovú lyžku.

OBRAZ 998. vyobrazuje pohárčok na stupne rozdelený; na ľavej strane pod slovom TABLE nachádzajúce sa číslice znamenajú stolové lyžky; na pravej strane hneď od vrchu vidíme nápis 1 WINE GLASS znázorňujúc vínový pohárčok; nižšie vidíme slovo TEA, vyobrazujúc dávky malých čajových lyžiek.

DÁVKA PRE DETI.

Keď je dávka pre dospelú osobu jedna kávová lyžička alebo 60 kvapiek, vtedy jednoročnému dieťaťu dáme 3 kvapky

2 —4 ročnému dieťaťu dáme	5 kvapiek
8—13 ročnému dieťaťu dáme	12 kvapiek
13—18 ročnému dieťaťu dáme	20 kvapiek
18—21 ročnému dieťaťu dáme	30 kvapiek

21—50 ročnému celú dávku, to jest 1 lyžičku.

Keď je dávka pre dospelú osobu jedna šialka, vtedy

1 ročn. dieťaťu dáme pol (½)	lyžky jedácej
2—4 ročnému	1 lyžku jedácu
4—8 ročnému	2 lyžky jedáce
8—12 ročnému	2 a pol lyžky jedáce
12—18 ročnému	4 lyžky jedáce
18—21 ročnému	pol šialky

a od 21 do 60 ročnému celú šialku.

Recepty píšu sa zväčša v latinskom jazyku a slová sú zkrátené. Na pr.:

Litera "R" značí po latinsky "recipe", po slovensky "vezmi-uži".

lb. značí funt.
O. (Octarius) značí pint.
Cong. (Congius) značí gallon.
Decoct. značí odvar.
Garg. značí kloktanie — kloktadlo.
Infus. značí nálev (čaj).
Gr. značí gran.
dr. značí drachmu
Dr. značí Doktor.
Gtt. značí kvapku.
oz. značí unciu.
M. značí miešaj.
m. značí minim (kvapku).
Mist. značí miešanina.
Pil. značí pilula.
Pulv. značí prášok.
Ad lib. značí dľa ľúbosti.
Ung. značí masť.
Tr. značí tinktúru.
Fl. Extr. značí tekutý výťah.
Solut. značí roztok.

ROZPOZNÁVANIE LIEKOV.

Lieky rozpoznávame podľa ich účinkov a delíme ich na skupiny, z ktorých podáme nasledujúce:

I. ALTERATIVNÉ — MENIACE LIEKY.
(Alteratives.)

Pod tými liekami rozumieme také lieky, ktoré robia zmeny v ľudskej sústave alebo v niektorých ústrojoch a tým napomáhajú zdravie. Také lieky sú ku príkladu:

1) **Alterative Syrup;** užíva sa proti škrofľam, neporiadkom pečene, nemociam kože, chorobám kostí, pri syphilisu atď. Dávka: jednu lyžičku po každom jedení i na noc pred líhaním. Ďalej dobrým alteratívnym liekom je:

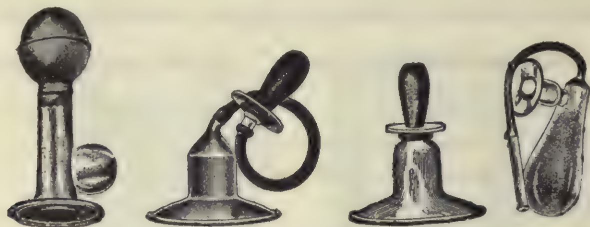
2) **Složitý syrup zo Stillingie** (Compound Syrup of Stillingia): užíva sa proti syphilisu, škrofľam atď. Dávka: tri-štyri lyžičky denne.

3) **Jodid draselnatý** (Iodide of Potassium) je tiež dobrým prostriedkom zvlášte proti syphilisu a užíva sa po 2—4 grány štyri razy denne, avšak má sa užívať len na predpis lekára.

4) **Alterative Tonic proti otráveniu krve:** (Dajte si zrobiť v lekárni):

Fl. Extr. Gentian	8 ounces
Fl. Extr. Quassia	8 ounces
Iodide of Potassium	1 ounce

M. Dávka: Lyžička štyri razy denne.



OBR. 1002. OBR. 1003. OBR. 1004. OBR. 1005.
OBRAZY 1002. a 1005. vyobrazujú pumpy na vypumpovanie mlieka z materinských prsí; obrazy 1003. a 1004. znázorňujú cuclíky, ktoré sa môžu upotrebiť pri nadájaní.

5) Druhý recepis:

Fl. Extr. Sarsaparilla	1 pint
Iodide of Potassium	½ ounce

Dávka: Jednu lyžičku po každom jedení.

6) Bazový kvet je tiež dobrým alteratívnym prostriedkom najmä pri detských kožných chorobách. (Viď "Lekársky receptár" a "Herbár").

II. PROTIHNILOBNÉ (ANTISEPTICKÉ) LIEKY:

Tieto lieky užívajú sa nielen pri nákazlivých chorobách, ale vôbec všade tam, kde ide o hnilobu, jako ku príkladu pri ranách, pokaličeniach, vredoch atď. Dobré antiseptické lieky sú:

1) Karbolová kyselina.
2) Octan hlinitý,
3) Nadmangaňan draselnatý.
4) Jodoform,
5) Bismuth,
6) Ibit a iné.

V každom dome mala by sa nachádzať aspoň karbolová kyselina a jodoformový prášok.

III. PROTIKRČOVÉ LIEKY (ANTISPASMODICS).

Jednoduché protikrčové lieky sú (pripraví vám ich lekárnik):

1) Hoffmanské kvapky,
2) Karmelitské kvapky,
3) Krčové kvapky a iné; mnohé najdete v "Lek. Receptáre".

Výborné kvapky zrobíte si takto: (Dajte si zrobiť v lekárni):

Spir. Menthae Piperitae (Mátový lieh)	3 oz.
Spir. Camphorae (Káfrový lieh)	3 oz.
Tinct. Capsici (inktúra z červ. pepru)	3 oz.
Ether	3 oz.
Alcohol	4 oz.

Tie kvapky majte vždy v dome a užívajte ich vo vriacej vode alebo na cukre každej pol hodiny, kým bôľ neprestane. Dobré služby robia i pri nadutí žalúdka, proti vetrom, kolike atď.

IV. LIEKY NA PREHNANIE (CATHARTICS).

1) Malým deťom dávajme **Mliečny Cukor** v mlieku po pol malej lyžičky tri razy denne.

2) V lekárňach predáva sa detský prášok **Magnesia s Rebarbarou,** z ktorého môžeme dávať na špičku noža v mlieku dľa potreby.

3) **Glycerinové Čopky** (Glycerine Suppositories) preháňajú prísne; vložíme jeden do riťky dieťaťa a nezadlho črevo sa otvori.

4) **Starším deťom** môžeme dávať **Rebarbarový Syrup, Mannový Syrup** preháňacie čaje alebo Ricinový (Castor) olej.

5) **Pre dospelých** odporúča sa **Ricinový olej, Minerálne vody, Manna, Slivky, Med, Olivový olej** atď. Dobrým preháňacím a chladivým prostriedkom je horká soľ (Epsom Salt), Seidlitzové prášky a Magnesia.

6) Silnejšie lieky sú: **Rabarbara, Senna, Aloe**; veľmi silné: **Jalapa,** (Jalap), **Pryskerica** (Gamboge), **Svlačec** (Scammony), **Krotonový olej** (Croton oil) atď.; tie účinkujú násilne a zapríčiňujú riedku, voľnú stolicu a preto obyčajne miešajú sa s druhými slabšími liekami.

7)	Sirka (Sulphur)	1 unciu
	Vinného kameňa (Cream of Tartar)	2 uncie

Smiešaj a užívaj 2—4 lyžičky dľa potreby.

V lekárňach môžete dostať rozličné prostriedky na prehnatie, medzi ktorými spomneme nasledujúce:

8) Neutralizing Cathartic Cordial
9) Tonic Cathartic
10) Elixir Cascara Sagrada.

Medzi pilulkami dobré sú:

11) Compound Podophylin pills
12) Anti-Billious pills
13) Cascara Cathartic Tablets (Hinkle)
14) Cathartic Vegetable U.S.P.
15) Cathartic Active (silné) atď.

V. DIAPHORETICKÉ A SUDORIFICKÉ LIEKY:

Tieto lieky napomáhajú potenie. Prvé zväčšujú vylučovanie (secretion) kože, t. j. odstraňujú z krve také spotrebované látky, ktoré v zdraví samé sa odstraňujú kožou a síce tak, že to ani nepozorujeme; sudorifické lieky sú pravdivé lieky vyvolávajúce pot.

1) Do tej skupiny náležia mnohé čaje (Viď "Herbár"). Ďalej nasledujúci prášok môže sa odporúčať:

Powd. Cream of Tartar	1 ounce
Powd. Ipecac	1 drachm
Pod. Gum of Camphor	2 drachms
Pod. Gum of Opium	½ drachm

Mix. Dávka: Pol lyžičky 3—4 razy denne.

VI. NA MOČ ŽENÚCE LIEKY (DIURETICS).

1) Do tejto skupiny náležia **Náprstník** (Digitalis), **Medvedica, Morská Cibuľa, Petržeľ** atď. (Viď "Herbár".)

2) **Diuretický Čaj:**

Vezmi	Jalovcu	2 uncie
	Ľubčikového koreňa	2 uncie
	Sladkého dreva	2 uncie

Nalej na to pint vody, nechaj variť za 10 minút, preceď, oslaď a užívaj šialočku každú hodinu.

3) V lekárňach môžete dostať hotové "Diuretic Tablets". Dávka: tri na deň.

4) Alebo:

Octanu draselnatého (Acetate of Potash)	1 unciu
Vody	8 uncie
Syrupu (Simple)	2 uncie

Dávka: Lyžičku každé dve alebo tri hodiny. Professor Scudder tvrdí, že je to veľmi dobrý **alteratívny prostriedok** a mal by sa užívať pri liečení škrofľovitých ľudí.

VII. LIEKY NA VRACANIE — DÁVIDLÁ (EMETICS).

Pri mnohých náhlych chorobách musíme niečo užiť na vracanie, najmä pri otravách, pri žalúdkových chybách, pri nahromadení sa šliamu atď. V lekárňach predávajú sa hotové lieky na vracanie, a jestli ste ďaleko od lekárne dávajte **Dávivý vinný kameň** vo víne rozpustený po 5—10 kvapkách. Tento prostriedok odporučuje sa deťom k rozohnaniu hustého šliamu pri kašli. Môžete si takéto víno kúpiť v bársktorej lekárni.

2) Dávivý prášok:

Lobelii	3 drachmy
Blood root (krvavý koreň)	1½ drachmy
Ipecac	2 drachmy
Capsicum (piepor červený)	½ uncie

Všetko má byť na prach utlčené. Dajte z toho prášku dve lyžičky do šialky, nalejte na to vriacej vody a nechajte stáť za pár minút. Potom užívajte jednu jedácu lyžku každých 15 minút a za každou dávkou napijte sa teplej vody.

VIII. PROTIKAŠĽOVÉ LIEKY (EXPECTORANTS).

Jestli pacient nemôže odstrániť, vychrchľať šliamové látky, nahromadené v prsiach, dávajte mu nasledujúci syrup:

Muriate of Ammonia	1 unciu
Water	4 uncie
Syrup of Tolu	8 uncie
Syrup of Wild Cherry	20 uncie

Dávka: Lyžičku 4—5 ráz denne.

Krem toho sú mnohé rastliny, prášky, kvapky atď., ktoré sa môžu užívať; tie najdete v "Herbáre" a v "Lekárskom Receptáre".

IX. SILIACE PROSTRIEDKY (STIMULANTS).

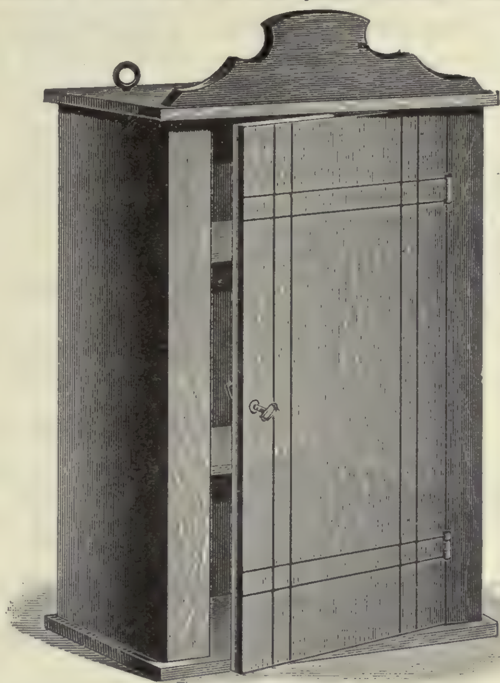
Dobré siliace prostriedky sú: **Červený piepor, Hunové, Hoffmanské a Karmelitské kvapky; Horčicový flajster** (zvonku); rôzne linimenty, čaje atď. Tie najde ct. čitateľ v "Herbáre" a v "Lekárskom Receptáre".

X. OMAMUJÚCE LIEKY (NARCOTICS).

Tie náležia len do rúk lekárov a nech sa **nikto neopováži s nimi narábať** lebo často sa stávajú veľmi veľké nebezpečia. Tu veľkú rollu hrajú **Morfium, Opium, Codein** atď. a nemôžu sa dávať nemocnému len na predpis lekára.

DOMÁCA LEKÁRSKA SKRIŇA.

V každom dome mala by byť lekárska skriňa, aby sme počas potreby v nehodách, nešťastiach atď. mali pomoc pri ruke. Často sa stáva, že lekár a lekárnik bývajú ďaleko od nás a v dome rýchla pomoc je potrebná. V tomto páde, jestli máme doma domácu lekársku skriňu, jednoducho siahneme do jednej alebo druhej priehradky, vyhľadáme si potrebný liek a tým pomôžeme, alebo aspoň uľahčíme nemocnému. Lieky nižšie uvedené sú lacné a skriňa nestojí viac 1—2 dolláre.



OBRAZ 1006.
Domáca skriňa.

Na každej skleničke má byť ceduľka a na nej nápis, jaká medicína je v nej, na čo je a jako sa potrebuje. Nikdy neužívajme lieky z takej fľaštičky, na ktorej nieto nápisu! Skleničky, v ktorých nachodia sa jedovaté látky, majú byť značené **"JED"**, aby sme pri užívaní liekov zmýľku neurobili. Lieky vždy merajme a užívajme podľa predpisu — ANI VIAC, ANI MENEJ! — Lieky merajme merítkom (Viď obraz 997). Skriňa má byť pod zámkom a kľúč má mať gazdiná, gazda alebo niektorá spoľahlivá osoba. Horké lieky, čaje, eliksíry atď. môžu sa osladiť medom alebo cukrom, alebo môžu sa užívať rozriedené vodou, jestli predpis to nezakazuje.

Najpotrebnejšie domáce lieky sú tieto:

TEKUTÉ LIEKY:

1) **Lieh špavkový** (Aromatic Spirit of Amonia). Proti mdlobám, závratu atď.

Dobré služby koná pri zamdleniu a chorobám srdca. Držíme skleničku k nosovým dierkam onemocneľého, aby obsah ňuchal a pozdejšie môžeme mu dať vnútorne za lyžičku vo vode.

Syrup z Dávidového koreňa (Syrup of Ipecac). Dávidlo — na vracanie.

Dávka pre deti: malú lyžičku každú pol hodiny.

Dávka pre dospelých: jednu lyžku jedácu. Deťom, ktoré majú suchý kašeľ môžeme dávať od 5 do 15 kvapôk každé tri hodiny.

Liek Sanitrový (Sweet Spirit of Nitre). Proti horúčke.

Tento liek užíva sa v horúčkach, napomáha činnosť kože a ľadvín.

Dávka pre dospelých ½ lyžičky a deťom 5 kvapiek vo vode. Nekupujte viac než 1 alebo dve uncie, lebo sa to dlho držať nedá.

Hoffmanské kvapky (Hoffman's Anodyne). Potrebujú sa proti krčom, nadutiu, neporiadkom čriev atď.

Dávka: od 5 do 15 kvapiek na cukre.

Víno a brandy má byť v každom dome. V mnohých prípadoch lyžička brandy alebo wisky môže zachrániť život človeka. Avšak má sa užívať len jako liek. Wisku ale môžete kúpiť len na predpis lekára.

Arniková tinktúra (Arnica Tincture). Dobré služby koná pri poranení, potlčení, pri ranách atď.

Karbolová kyselina tri procentový roztok. Antiseptický prostriedok (Carbolic Acid Solution 3 p. c.).

Potrebuje sa pri vymývaní rán, vredov atď. Na skleničke máte poznačiť, že je to JED.

Myrtová tinktúra (Tincture of Myrrh). Užíva sa jako ústa vyplachujúci prostriedok, na hnilobu ďasen atď.

Káfrový lieh (Spirit of Camphor). Potrebuje sa jako liniment na natieranie boľacích miest atď. Vnútorne môže sa užívať proti boľastiam žalúdka a čriev po 3—5 kvapkách na cukre.

Mátový olej (Oil of Peppermint). Proti ošklivosti žalúdka, kolike atď., užíva sa po 3—5 kvapkách na cukre.

TABLETKY.

Poneváč tabletky sú zväčša hotové a môžete si ich kúpiť v každej lekárni, podám vám tu len také mená, aby lekárnik i ne-Slovák mohol vám ich dať.

50 tabletiek jedneho druhu vystačí.

Lime Water Tablets. Z tých jednu rozpustíte v pol pohára vody a hneď máte vápenné mlieko. Potrebuje sa proti behačke, neporiadkom čriev a žalúdka

Pepsin Tablets 5 grains each. Užívajú sa proti nezáživnosti atď. Jednu po každom jedení.

Acetanilide and Sodium Compound. Tieto tabletky zastavia bôľ hlavy. Užívajú sa jedna každú pol hodinu, ale nikdy viac než štyri na deň.

Blaud's tablets modified. Odporúčajú sa chudokrvným osobám, zvlášte ženám. Dávka: jednu po každom jedení.

Cascara Compound (Hinkle). Lieky na prehnanie. Dávka: 1—3 na noc pred líhaním do postele.

Cathartic Active. Tieto tabletky sú silnejšie. Dávka pri veľkom zapečení čriev jednu alebo dve na noc.

Diuretic tablets. Ženú na moč. Dávka: jednu tri razy denne a za každou zapiť pohár vody.

Nerve Tonic (Westbrook). To je liek vyhotovený dľa recepisu dra. Westbrooka. Užívajú sa proti nervovým slabosťam atď. Jednu tri razy denne.

Quinine Tablets (Two grains). Užívajú sa proti horúčkam, malárii atď. Dávka 1 každú hodinu. Jako tonikum máme ich brať tri na deň.

Sodium Bicarbonate 5 grains. Jednu rozpustíme v pol pohára vody a vypijeme. Pomáha proti záhe, nadutosti atď.

RASTLINNÉ LIEKY.

Rastlinné lieky môžete si sami nasbierať a niektoré dokúpiť. Dobre je však vždy mať v skrini:

Ľanové semeno, Horčicovú múčku, Hermanček, Bazový kvet, Lipový kvet, Plavuň, Dubovú kôru (z bieleho duba), Jalovec, Pľúcnik, Priesličku, Svetlík (na oči). Šalviu atď.

MASTI.

Dobré masti sú: arniková (Arnica Salve), Karbolová (Carbolic Salve), Diachylonová (Diachylon Salve) atď. Vaselín sa tiež pridá v dome.

RÔZNE ŠPECIALITY.

Nadmangaňan draselnatý (Permanganate of Potash). Z toho dáte jeden alebo viac kryštálkov do vody a máte dobrý antiseptický prostriedok na umývanie rán, vredov atd.

Hvozdíkový olej pomáha pri boľasti zubov.

Okrem liekov treba mať v dome:

Nožnice.
Striekačku malú sklenenú.
Striekačku gumovú (Fountain syringe).
Plátno na ovíjanie rán.
Bavlnu čistú (Absorbent cotton).
Merítko na meranie liekov.
Asi 6 klbiek obväzkov 3 palce širokých a 5 jardov dlhých; sú to lacné veci a môžete si ich kúpiť v lekárňach.
Horčicové fľajstre.
Teplomer (Thermometer) a
Jednu skriňu zámkom zaopatrenú.

Dobre je mať pri rukách i Sodový síran (Sodium Phosphate), ktorý dobré služby koná pri neporiadkoch pečene. Užíva sa po jednej lyžičke v teplej vode ráno na lačno.

Pre deti dobre je mať **detský prášok,** ktorý sa predáva v lekárňach pod menom **Pulvis Magnesiae cum Rheo.**

BLESKURÝCHLE LIEČENIE CHORÔB:



OBRAZ 1007.
Lekárske rady.

Asthma: Rozpusť sanitry vo vode, namoč do toho roztoku pijavý papier a nechaj ho vyschnúť. Hneď pred záchvatom zapáľ suchý papier a vdýchaj dym do seba.

Behačka: Na pint horúcej vody daj pol uncii černicového koreňa, var za 15 minút, preceď a užívaj za lyžičku každú hodinu alebo každé dve hodiny. Alebo kúp si v lekárni "Fluid Extract of Blackberry" a užívaj po 5—10 kvapkách vo vode. Dobré služby koná i Tinctúra z Catechu (Tincture of Catechu) 15 kvapiek na cukre každú hodinu.

Bezsennosť: Kúp si v lekárni "Veronal prášky" (Veronal powders 10 grains each) a uži jeden na noc. Alebo Elixir of Valerianate of Ammonia jednu lyžičku (deťom 10 kvapiek vo vode); alebo Tabletky tak zvané "Sodium Bromide 5 grains"; užíva sa jedna každé dve hodiny.

Biele úplavy: Vymyj pohlavné časti vlažnou vodou pomocou striekačky; potom zrob čaj zo zlatého koreňa (Hydrastis) a vystrekuj pošvu dobre ráno i večer. Alebo kúp si Bicarbonate of Potash 1 unciu. Rozpusť z toho prášku jednu malú lyžičku v pinte teplej vody a zastriekaj si do pohlavných častí.

Bľuvanie: Vápnové tabletky (Lime tablets); dávka jednu rozpustenú vo vode každú hodinu alebo dve; alebo tabletky Subnitrate of Bismuth tri gránové, jednu každú hodinu; alebo čpavkovej tiktúry aromatickej (Aromatic Spirits of Ammonia) pol lyžičky v pol pohára vody.

Nervosný bôľ hlavy: namoč handričku do káfrového špiritusu a posyp ju čiernym peprom; prilož na hlavu a opakuj, keď sa handra zahriala. Alebo vezmi 15—20 kvapiek čpavkového špiritusu aromatického (Aromatic Spirits of Ammonia).

Bôľ hlavy: zrob si silný odvar z chmeľu a pij z neho po šialočke každú hodinu, kým bôľ neprestane.

Bôľ chrbta: Smiešaj dve lyžky terpentýnového oleja so 4 lyžkami olivového oleja a pomocou hrubšieho plátna prikladaj za tepla na chrbát tri razy denne.

Boľastné mesačné čistenie: Kúp si "Dysmenorrhoea tabletky"; rozpusť jednu v pol šialke horúcej vody a vypij za horúca. Opakuj o pol hodiny, jestli treba.

Bôľ brucha: Teplé obklady na črevá; užij 10 Hoffmanských kvapiek na cukre a opakuj o pol hodiny, keď treba.

Boľavé ústa: Rozpusť trochu borovej kyseliny (Boric acid) vo vode a vyplachuj si tým ústa.

Boľavé nohy: Var dve uncie kôry z bieleho duba (White Oak Bark) v jednej kvarte vody za 15 minút, rozmiešaj odvar s vodou a moč v tej tekutine nohy ráno i večer. Po vymočení natri alkoholom a iď spať.

Bôľ zubov: Nakvapkaj hvozdíkového oleja na kúsok vaty a zapchaj si to do zuba; alebo natieraj d'asná sassafrasovým olejkom (Oil of Sassafras).

Bôľ hrdla: Zrob si odvar z bieleho duba (White Oak Bark) z jednej uncii na pint vody; var za 15 minút, preceď a vyplachuj si tým ústa i hrdlo.

Bôľ ucha: Zapusť pár kvapiek sladkého oleja do ucha (Sweet oil).

Krátky dych: Užij 15 kvapiek z Lobeliovej tinktúry (Tincture of Lobelia) a opakuj za hodinu, keď treba.

Dyspepsia: Uži sody na špičku noža vo vode rozmiešanej tri razy denne. V apatieke predáva sa pod menom **Bicarbonate of Soda.** Pepsinové tabletky (Pepsin tablets) po tri na deň užívané sú tiež pomáhateľné.

Cukrovka: Pij čaj z bielej buriny (Water Horehound) tri-štyri šialky na deň.

Chudokrvnosť: Rozpusť hrsť soli v jednom pinte whiskey (pálenky) a umývaj telo pomocou špongie do whiskey namočenej dva razy denne. Vnútorne užívaj Blaudové tabletky (Blaud's tablets) jednu alebo dve po každom jedení. Wisku musí predpisať lekár.

Hluchota: Namoč jednu unciu andelíkového korena (Angelica root) v dvoch unciach brandy a nechaj stáť za dva dni. Kvapni do ucha dve kvapky denne.

Hysteria: Odvar z kozlíkového koreňa (Valerian root) veľmi pomáha. Dávka dve-tri šialky denne.

Kašeľ: Tablekty "Brown's mixture" jednu každú hodinu; užívaj z ľanového čaju jednu lyžičku každých 15 minút. Alebo smiešaj citronovú šťavu s cukrom a užívaj každých 15 minút.

Krče v žalúdku: Káfrového špiritusu 10 kvapiek na cukre; alebo Hoffmanské kvapky 10 na cukre; alebo prilož horčicový flajster na brucho. Horúce obklady (v horúcej vode vykrútené a prikladané na brucho) tiež pomáhajú.

Krup: Rozmiešaj jednu malú lyžičku kamencu (Alum) s medom a užívaj z tej miešaniny každých 10 minút. Alebo vlož dieťa do kúpele a pridaj do vody horčici (Mustard). Po kúpeli prilož ľanový obkladok na krk i na prsia.

Kurie oká: Prikladaj terpentýnový alebo kerosínový olej pomocou plátenka na kurie oko.

Kolika: Užívaj z harmančekového čaju jednu lyžičku každých 10 minút.

Krvácanie z nosa: Rozpusť pol lyžičky kamencu (Alum) v jednej šialke vody a zastriekaj si tekutinu do nosa do dierok. Namoč kúsok vaty do tekutiny a zapchaj si do nosa.

Krvácanie zo žalúdka: Var koreň z kakosty (Capí nosek — Geranium) asi 4 dobré lyžky koreňa v pinte vody tak dlho až sa napolovic svarí; užívaj po jednej lyžke každú hodinu.

Krvácanie z pľúc: Užívaj jednu lyžičku soli každú hodinu alebo každé dve hodiny.

Krvčistiteľ: Zrob si čaj zo sarsaparilly a ber jednu polievkovú lyžku každé tri hodiny.

Katár: Vezmi jednu lyžičku boraxu alebo soli, jednu šialku mlieka a pol pinta teplej vody; smiešaj dobre a vstriekaj si do nosa tri razy denne.

Kameň žlčový: Pij večer pred líhaním za jednu dobrú šialku olivového oleja a ráno vezmi tabletky na prehnanie (Viď obsah "Kamene").

Ľadvienky: Sanitrového sladkého špiritusu (Sweet Spirits of Nitre) jednu lyžičku v pol pohára vody.

Lišaj: Prikladaj studený zemiakový obkladok posypaný po vrchu káfrom a cinkovým kysličníkom (Zink oxide). Alebo posypať s práškom a neskoršie vymyť lišaj so žltkom vajca s vodou alebo s mliekom rozmiešaným.

Malária: Chinoviny (Quinine) jeden grán (one grain) každé tri hodiny za viac dní; potom Fowlerového roztoku (Fowler's Solution) po 5 kvapiek tri razy denne asi za dva týždne.

Mdloby: Obal telo do mokrej studenej plachty a nechaj ho obalené za 20 minút a osuš. Daj čpavkovej tinktúry (Aromatic Spirit of Ammonia) po 20 kvapiek každé tri hodiny.

Neuralgia: Prilož na boľavé miesta ustrúhaného chrenu a opakuj viac ráz jedno za druhým. Prikladanie horúcich obkladov tiež pomáha. Alebo zrob čaj z papriky, namoč handru do čaju a prilož na boľastné miesto.

Nervosnosť: Zrob si čaj z kozlíka (Valerian) a užívaj po šialočke tri razy denne.

Odrenie kože: Prikladaj káfrový liniment alebo mydlový liniment s primiešaním trochu káfru.

Omrznutie: Smiešaj jednu šialku olivového oleja s jednou šialkou vápennej vody. Natri s tou miešaninou zachvátené časti; potom vezmi handričku, namoč do miešaniny, prilož na odmrazeniny a natiahni na nohu punčochu. Opakuj dva razy denne.

Opuchnuté prsníky ženské: Var hrsť harmančoku v pol pinte vody a prikladaj na prsníky ako horúci obkladok pomocou plátna.

Spálenie: Posyp miesta sodou (Soda bicarbonate); Karbolová masť tiež pomáha.

Potenie sa nôh: Posyp pol lyžičky dubeňky (Tannin) do punčochy za pár dní. Alebo vymoč si nohy v roztoku z nadmangaňanu draselnatého (Permanganate of potassium); daj pár kryštálkov do teplej vody (aby voda dobre červená bola) a moč v nej nohy.

Bôľ v prsiach: Nadobudni si v lekárni tinktúru z divej figy (Sycamore tincture) a užívaj z nej po lyžičke tri razy denne. Čaj z divých fíg má tie samé účinky. Zvonku prilož Belladonna flajster na prsia.

Popráskané ruky, gamby: Zahrej nad ohňom sladkej smotany až vyzerá ako maslo. Potrebuj ako inú masť dva razy denne.

Pečeňa: Najlepším liekom proti chorobám pečene je púpava. Zrob silný čaj z púpavy (Dandelion) a užívaj po dva-tri lyžky stolové tri razy denne.

Rheumatismus: Píjaj šťavu z citrona denne. Vezmi jednu unciu Saniklu na pint horúcej vody a var za 15 minút. Dávka: dve lyžky tri razy denne. V lekárňach predáva sa pod menom "Sanicula marilandica".

Ruža: Vezmi lyžku sody (Bicarbonate of Soda), rozpusť v pinte vody, namoč do tekutiny handričku a omývaj zachvátené miesto tri razy denne. Krem toho kúp si dve uncie "Witch Hazel" a natieraj tým miesta.

Svrab: Najprv vykúpaj sa dobre a po osušení tela natri do kože sirkovej masti (Sulphur ointment).

Srdcové choroby: Vezmi pár kvapiek káfrového liehu a ľahni si do postele.

Záha: Vezmi na špičku noža sody (Bicarbonate of Soda) v pol poháre vody po jedení.

Studené nohy: Rozpusť dve lyžičky boraxu v kvarte vody (teplej) a vymoč si nohy pred líhaním. Na noc natiahni si na nohy vlnené punčochy.



Rôzne lekárske recepty:

BALSAM KU PÔRODU PRACUJÚCIM.

Borievkového kameňa	1 oz.
Levanduly	1 oz.
Hrkavej buriny (Cimicifuga)	½ oz.
Pieskového koreňa	½ oz.
Amerikánskeho kozlíka	¼ oz.
Kostivalu	¼ oz.
Cukru	10 oz.
Brandy alebo pálenky	10 oz.

Daj všetko do jednej väčšej fľaše krem cukru a nechaj stáť za tri dni. Potom preceď a do precedenej tekutiny daj cukor.

Dávka: Jednu malú lyžičku tri razy denne.

BALSAM JEZUITSKÝ.

Vavrinu (Benzoe)	2½ oz.
Storaksu (Storax)	2 oz.
Toluanského balsamu (Balsam of Tolu)	1 oz.
Aloesu (Aloe purified)	½ oz.
Alkoholu (Alcohol)	12 oz.
Vody (Water)	12 oz.

Najprv roztri vavrín a aloe v dvoch unciach alkoholu a daj do fľaše; pridaj ostatné látky a zalej s ostatným alkoholom a vodou a nechaj stáť za tri dni. Potom preceď a dolej toľko alkoholu, aby všetkej tekutiny bolo 24 uncií tekutých.

Dávka: od 15 kvapiek do kávovej lyžičky viac ráz denne. Ten liek čistí prsia, pomáha proti chronickým katárom a behačkám. Potrebuje sa tiež jako prostriedok na rany a vredy, avšak tu môže sa s vodou rozpustiť, aby nebol prisilný.

PRSNÝ BALSAM.

Karkumy (Turmeric)	40 gr. (grany)
Toluanského balsamu (Balsam of Tolu)	2 oz.
Medu (Purified honey)	4 oz.
Alkoholu (Alcohol)	12 oz.

Nechaj všetko stáť v dobre zaštopľovanej fľaši za 7 dní. Potom preceď. Dávka: 20—40 kvapiek dľa potreby. Užíva sa proti kašľu, chrípke.

BALSAM NA RANY.

Terpentýnu benatského (Venice turpentine)	2½ oz.
Žltého vosku (Yellow wax)	3 oz.
Olivového oleja (Olive oil)	4 oz.
Alkanninu	10 gr.

Roztop vosk, dodaj ostatné súčiastky a dobre smiešaj. Užíva sa na omrazeniny, boliace prsníky atď.

MUŠKATALOVÝ BALSAM.

Žltého vosku (Yellow wax)	1 oz.
Olivového oleja (Olive oil)	2 oz.
Muškatalového oleja (Oil of Nutmeg)	6 oz.

Rozpusť vosk a pridaj ostatné látky. Užíva sa ku zahrievaniu brucha a čriev u detí.

ROZLIČNÉ MIEŠANINY NA ČAJE.



OBRAZ 1008.

Mnohé čaje robia sa takto: Vezme sa z miešaniny jedna kávová lyžička na šialku vriacej vody a nechá sa stáť za štvrť alebo za pol hodiny. Potom sa to precedí, dľa ľúbosti osladí a pije zvlášte večer pred spaním; môže sa piť aj ráno.

Pri robení miešanín máme dať pozor, aby všetky zeleniny, zvlášte korene a kôry boly rozkrájané a dobre šmiešané. Ku osladeniu čajov môže sa upotrebiť cukor alebo med. Pamätajme, že **oz. značí unciu; gr. značí grain.** Jestli by lekárnik nehovoril slovensky alebo anglicky, vtedy vyhľadajte si latinské meno takej byliny jakú si chcete kúpiť v "Herbáre", kde sú podané krem slovenských názvov latinské ako aj anglické mená.

1. Proti krvácaniu a chrchľaniu krvi:

Dubovej kôry	1 oz.
Nátržníka	1 oz.
Kokošky	1 oz.

Dávka: Jednu šialočku ráno i večer.

2. Proti chorobám žalúdka:

Priesličky	2 oz.
Pelynku	1 oz.

3. Močopudný čaj:

Bazového koreňa	1 oz.
Rozmarínu	1 oz.
Priesličky	1 oz.

4. Čaj proti vodnatielke: (Dľa doktora Abela)

Jalovcu	2 oz.
Petržeľa	2 oz.
Feniklu	1 oz.
Kmínku	1 oz.
Morskej cibule	1 oz.
Bazového kvetu	4 oz.

Podobne jako iné miešaniny má sa všetko dobre smiešať. Na pint vriacej vody vezmi dve—štyri lyžky miešaniny, nechaj stáť za pol hodiny a po precedení, osladení pij polovicu ráno a polovicu večer pred spaním.

5. Močopudný čaj Dra. Huffelanda:

Jelenieho roha (Lycopodium clavatum)	2 oz.
Ajbišku	1 oz.

Zalej tú miešaninu pajntom vriacej vody, nechaj stáť za pol hodiny, preceď a pij tri šalky denne.

6. Močopudný čaj Dra. Huffelanda: (Druhý recepis.)

Ľubčíku	1 oz.

Babého hnevu (Onosis spinosa)	1 oz.
Jalovcu	12 zrniek.

7. Iný močopudný čaj:

Sladkého koreňa	2 oz.
Ľubčíku	1 oz.
Babého hnevu	1 oz.
Fialky	2 oz.
Jalovcu	15 zrniek
Petržeľa a Anisu po	1 oz.

8. Protikašľový čaj:

Ibišku	4 oz.
Sladkého dreva	4 oz.
Kôpru lekárskeho	1 oz.

9. Kloktadlo hrdla a úst:

Bazového kvetu (z čiernej bazy)	3 oz.
Malvových listov	3 oz.
Ibišových listov	4 oz.

Zapar všeťko pintom vriacej vody, nechaj stáť za 15 minút a po vychladnutí vyplachuj si tým ústa a hrdlo.

10. Čaj proti zastaveniu moča

Jalovcu	1 hrsť
Kôry z vrbového koreňa	1 hrsť
Slezového koreňa	1 hrsť

Var všetko v dvoch kvartoch vody za hodinu, potom preceď a pij po šialke dva-tri razy denne.

11. Proti detskej kolike:

Semena z vlašského kôpru	2 lyžičky
Cukru	2 lyžičky
Vody (vriacej)	2 uncie

Nechaj stáť, preced, oslaď a daj dieťaťu po lyžičke viac ráz denne.

12. Proti pántlikovej hlíste: (Tasomník.)

Granatovej kôry	2 dobré lyžky
Kapradu samčieho	2 dobré lyžky

Var to v kvarte vody za pol hodiny a potom preceď.

Dávka pre dospelých jednu šialku každú hodinu a konečne dobrú lyžku alebo dve ricinového oleja (Castor oil).

13. Čaj proti malárii:

Jalovcových jahôd	4 lyžičky
Škorice	2 lyžičky
Zázvoru	2 lyžičky
Hvozdikov	1 lyžičku
Máty peprnej	2 lyžičky
Sassafrasovej kôry	2 lyžičky

Všetko má byť na prach utlčené. Na šialku vriacej vody daj lyžičku z miešaniny a pij pred spaním.

14. Kvapky proti malárii:

Z vyššie udanej miešaniny daj 15 jedácich lyžiek do pol pinta vriacej vody, nechaj stáť za hodinu, preceď a pridaj do precedenej tekutiny pol pinty dobrej brandy. Dávka: jednu jedácu lyžku viac ráz denne. Dajú sa držať za dlhý čas.

15. Proti zádumčivosti, závratu a návalu krvi do hlavy: (Kneipp.)

Rozrazilu	3 oz.
Kozlíka	1 oz.

Zrob si čaj a pij po šialočke ráno i večer.

16. Proti zácpe: (Kneipp.)

Trnkového kvetu	5 oz.
Svetlíka	1 oz.

17. Pot vyvolávajúci čaj: (Kneipp.)

Diviznového kvetu	1 oz.
Bazového kvetu	1 oz.
Lipového kvetu	1 oz.

18. Proti záduchu a srdečným chorobám: (Kneipp.)

Ruty	1 oz.
Bedrníka (koreň)	1 oz.
Mochny husiej	1 oz.

19. Ľadvienkový čaj: (Kneipp.)

Šípku (divá ruža)	1 oz.
Ovosnej slamy	2 oz.

20. Čaj proti žalúdkovým chorobám: (Kneipp.)

Andeličkového koreňa	1 oz.
Feniklu	¾ oz.
Svetlíka	1-3 oz.
Horcu	¾ oz.

21. Proti zašľamovaniu pľúc: (Kneipp.)

Kolociera	1 oz.
Podbielu	1 oz.
Pľúcnika	1½ oz.

(Osladiť medom)

22. Iný recepis:

Fialkových listov	1 oz.
Dieravca	1 oz.
Rerichy	1 oz.

(Užíva sa jako 21.)

23. Iný recepis:

Hluchavky	1 oz.
Žihavky	1 oz.
Slesového kvetu	1 oz.

24. Proti nemociam zažívacieho kanálu: (Kneipp.)

Zemežlču	1 oz.
Horkej d'ateliny	1 oz.
Jalovcu	3 oz.

25. Kameň v mechúri: (Kneipp.)

Kručinky	1 oz.
Truskavca	1½ oz.
Priesličky	3 oz.

26. Proti prechladnutiu a záchvatom kolike podobným: (Kneipp.)

Máty peprnej	¾ oz.
Divizny	1¼ oz.
Lipového kvetu	1 oz.

27. Krvácanie z pľúc, žalúdka a prudké krvácanie žien: (Kneipp.)

Santalového dreva	1 oz.
Jamely	2¼ oz.

28. Krčovité záchvaty a závraty: (Kneipp.)

Feniklu	1 oz.
Mochny husiej	1 oz.

29. Migréna — pakostnica: (Kneipp.)

Petrkľuca	1 oz.
Pelynku	1 oz.

30. Rozvoľnač: (Kneipp.)

Vlašského kôpru (prášku)	2 lyžky
Jalovcu rozmačkaného	2 lyžky,
Aloesu	1 lyžku,
Greckého sena (Fenugrek)	1 lyžku.

Var za 5 minút a užívaj po malej lyžičke s vodou na noc. (Varí sa to v pinte vody.)

31. Močopudný čaj: (Dr. Walser.)

Vezmi priesličky, jalovcu, bazového koreňa a ovsenej slamy — z každého po jednej lyžke, var za desať minút a po precedení užívaj rano i večer po šialočke.

32. Močopudný čaj Dra. Walsera: (Druhý recepis.)

Vezmi ľubčíku, babého hnevu, sladkého dreva a jalovcových bobuliek tlčených — z každého po 2 uncie a zrob si z toho čaj.

33 Čaj na prehnatie. ..(Dr. Walser.)

Plavuňu	2 oz.
Betoniky (Bukvici)	2 oz.
Krušiny (kôry)	4 oz.
Rabarbary (koreňa)	1 oz.
Bobríku (listov)	2 oz.
Listy z vlašského orecha	2 oz.

34. Proti veľkému zapečeniu: (Dr. Walser.)

Vašského kôpru	2 oz.
Lakovcu	2 oz.
Fenugreku	1 oz.
Aloesu	1 oz.

Poznámka: **Tento liek nesmie sa užívať pri zlatej žile alebo počas tehotnosti.**

35. Protikrčový prostriedok: (Dr. Walser.)

Vezmi anisu, vlašského kôpru, máty peprnej a jalovcu po jednej lyžke; Koriandru, horcu primetníka po pol lyžky; kmínky a kanulky po dve lyžky. Zrob si čaj a pij po šialočke.

36. Zvláštný čaj Dra. Bergmana: (Tento čaj predával sa po 5 dollárov za malý paklík.)

Kotí pysk (Galeopis grandiflora)	2 oz.
Pryšec (Polygala amara)	2 oz.
Deväťsil (Tussilago farfara)	1 oz.
Islandský moch (Lichen islandicus)	1 oz.
Sladký koreň (Radix liquiritiae)	1 oz.
Kozí pysk vodný (Semen Phelandrii aquatici)	½ oz.
Anisové semeno (Semen anisi)	½ oz.
Feniklového semena (Semen foeniculi)	½ oz.

Všetko má byť dobré utlečené. Na šialku vriacej vody bereme lyžičku z miešaniny a pijeme po šialke rano i večer; užíva sa proti zašliamovaniu pľúc, prsí a katárom.

37. Čaj krv čistiaci (švédsky.)

Sladkého koreňa	1 oz.
Mydlice (Saponaria)	2 oz.
Jalovcového dreva strúhaného	4 oz.
Gvajaku (Guaiac wood)	6 oz.

Pokrájaj všetko na kúsky a zrob si odvar. Dávka po lyžkách viac ráz denne.

38. Močopudný čaj (nemecký):

Vezmi ľubčíkového koreňa, babieho hnevu (koreň) sladkého dreva a jalovcu — z každého po dve uncie. Na pint vody daj dve dobré lyžky z tejto miešaniny a var za 15 minút. Pije sa po pol šialky rano i večed. Neskoršie dósa môže sa zväčšiť.

39. Horý čaj. ..(Robí apetít):

Pelynku	2 oz.
Cintárii	2 oz.
Kôry z horkého pomaranča	1 oz.
Bobríku	1 oz.
Kalamusového koreňa	1 oz.
Hrebíčku	1 oz.

Potlč na hrubý prášok a dobre smiešaj.

40. Hufelandov proti-nervový čaj:

Kozlikového koreňa	2 oz.
Kuklíka (Avens)	2 oz.
Máty peprnej	2 oz.
Pomarančových kvetov (Orange Flowers)	2 oz.

Čaj sa robí jako obyčajne. Dávka: Šialočku rano i večer.

41. Silný preháňací čaj:

Sennových listov	3 oz.
Jahodových listov	1 oz.
Hysopu	2 oz.
Kalenduly	2 oz.
Bazových kvetov	2 oz.

Daj lyžičku na šialku vriacej vody, nechaj stáť za 15 minút, preceď a pij po šialočke tri razy denne.

42. Obmäkčujúci čaj:

Ibišových listov	2 oz.
Slezových listov	2 oz.
Sladkej d'ateliny (vršky)	2 oz.
Hermančoku (nemeckého)	2 oz.
Ľanového semena	2 oz.

Potlč na drobno a zrob si čaj. Dávka: jednu šialku rano i večer.

43. Čaj na prehnatie. (Laxative):

Senny (spraškovanej)	4 oz.
Bazového kvetu	3 oz.
Feniklu	1½ oz.
Anisu	1½ oz.
Horkej soli (Epsom salt)	2 oz.

Smiešaj všetko dobre. Dávka: Jednu alebo dve lyžičky v šialke horúcej vody večer pred spaním. Miešanina má byť dobre rozmiešaná, lebo niektoré súčiastky sú veľmi silné a mohly by zaškodiť.

44. Čaj dlhého života: (Species ad longam vitam.)

V Uhorsku vyrábala sa nasledujúca miešanina: Vezmi

Aloesu	4 oz.
Rabarbary	1 oz.
Horcu	1 oz.
Citváru	1 oz.
Myrhy	1 oz.
Agariku (huba)	1 oz.
Španielskeho šafranu	1 oz.
Teryaku	1 oz.

Z tej miešaniny robí sa čaj a užíva sa po pol šialke denne a neskoršie po jednej lyžke na noc. Jestli si to chcete odložiť, dajte na pint odvaru jednu dobrú šialku alkoholu alebo dorej silnej pálenky a cukru.

45. Viedeňský preháňací čaj:

Senny na kúsky porezanej	1 oz.
Manny	2 oz.
Horkej soli (Epsom salt)	2 oz.
Feniklu (Fennel)	¼ oz.
Vody vriacej	12 oz.

Najprv daj sennu i feniklu do jednej nádoby a nalej na ne 12 uncií vriacej vody a nechaj stáť za pol hodiny. Potom preceď a pridaj horkú soľ i mannu; zase preceď a dolej toľko studenej vody, aby si mal všetko dohromady 1 pint tekutiny alebo 16 uncií. Dávka: pol šialky alebo viac dľa potreby.

46. Prsný čaj:

Deväťsilových listov (Colt's foot)	4 oz.
Koprivových listov	2 oz.
Priesličky	2 oz.
Feniklu	1 oz.
Jalovcových bobuliek	1 oz.
Kolociera (Plantain)	1 oz.
Malvového kvetu	1 oz.
Lipového kvetu	1 oz.
Divizny	½ oz.
Fenugreku	½ oz.

Všetko dobre porež a smiešaj. Dávka: šialočku na noc. Na šialku čaju berie sa jedna lyžička miešaniny. Možno dodať k čaju jednu dobrú šialku alkoholu alebo dobrej whiskey a dá sa držať, ale potom treba brať asi dva dobré lyžky miešaniny na pint vriacej vody.

47. Čistiteľ krve:

Bazového kvetu	2 oz.
Bazových listov	2 oz.
Bazového koreňa	2 oz.
Sandalového dreva	2 oz.
Rešetľaka	2 oz.
Jamely (Mistletoe)	2 oz.
Čierneho hlohu (Sloe)	½ oz.
Jahodových listov	1 oz.
Koprivových listov	1 oz.
Jalovcových vrškov	½ oz.

Pije sa po šialočke pred spaním. Na šialku čaju vezmeš jednu vrchovatú lyžičku miešaniny zaleješ horúcou vodou a necháš stáť za 30 minút.

48. Ľadvienkový čaj:

Vezmi z priesličky 4 uncie; zo šípkovej ruže 2 uncie; z rozmarínu a z bazového koreňa po jednej uncii; z ruty (Ruta graveolens), trojlistu, medvedice, jamely, sanalového dreva a z jalovcových bobuliek — z každého po pol uncie.

To všetko má byť dobre pokrájané, utlčené a rozmiešané. Na šialku vriacej vody vezmi jednu dobrú lyžičku tejto miešaniny a nechaj stáť za 10

minút. Tento čaj pije sa rano i večer po jednej šialočke. Môže sa i osladiť dľa ľúbosti.

ANISOVÝ ELIXIR.

(Pre deti.)

Anisového oleja	8 kvapky,
Kmínkového oleja	8 kvapky,
Liehu z horkých mandlí	1½ oz.
Vody	2 oz.
Alkoholu	4 oz.
Syrupu (simple)	10 oz.

Smiešaj oleje s alkoholom, pridaj syrup a vodu a nechaj stáť za 12 hodín. Potom preceď cez husté plátno alebo filtruj cez papier. Dávka: 15 kvapiek s vodou. Vyháňa vetry a lieči zhubené žalúdky detí.

ELIXIR NERVY TÍŠIACI.

Ammonium Bromide	640 grany
Aromatic Elixir	16 oz.

Rozpusť ammonium bromide v elixire. Dávka: jednu lyžičku tri razy denne. Tíši nervy a vyvoláva spánok.

ELIXIR PROTI RHEUMATISMUSU.

(Má sa dať pripraviť v lekárni.)

Fl. Extract of Buchu	6½ dr.
Fl. Extract of Barberry bark	3¼ dr.
Fl. Extract of Juniper berries	3¼ dr.
Sodium Salicylate	160 grains
Simple syrup	1 oz.
Simple elixir q. s.	16 oz.

Dávka: Jednu lyžičku 3—4 razy denne.

ELIXIR NA PREHNATIE.

(Dajte pripraviť v lekárni.)

Fl. Extr. Cascara Sagrada Arom.	4. oz.
Fl. Extract Senna	10 dr.
Fl. Extract of Butternut	1 oz.
Arom. Elixir	11¾ oz.

Dávka: Malú lyžičku na noc; jestli treba, môže sa dávka zväčšiť.

ŽIVOTNÝ ELIXIR.

(Užíva sa v New Yorských nemocniciach.)

Syrup of Iron	½ oz.
Syrup of Hypophosphites	½ oz.
Glycerin	½ oz.
Water q. s.	6 oz.

Dávka: Jednu lyžičku tri razy denne.

ELIXIR DLHÉHO ŽIVOTA.

(Testamentové kvapky.

Aloesu	½ oz.
Rabarbary	35 grany
Horcu (gentian)	35 grany
Citváru	35 grany
Vody	4½ uncie
Alkoholu	13 uncie

Celú miešaninu močíme v čistej fľaši za 3 dni, potom precedíme a užívame po jednej lyžičke tri razy denne.

Iný spôsob: (Pripraví vám lekárnik.)

Tincture of Aloes	8 oz.
Tincture of Rhubarb	2 oz.
Comp. Tincture of Gentian	1 oz.
Water	1 oz.
Alcohol	4 oz.

Dávka: Lyžičku tri razy denne pred jedením.

ŽALÚDKOVÝ ELIXIR.

(Horké víno.)

Pomarančových kôr (Orange peel)	2 oz.
Škorice (Cinnamon)	1 lyžičku
Pelynku (Wormwood)	½ lyžičky
Horcu (Gentian)	1 lyžičku
Kaskarilly (Cascarilla)	½ lyžičky
Bobríku (Buckbean)	½ lyžičky
Vína (Sherry)	1 pint.

Nechajte to močiť za osem dní, potom preceďte. Dávka: lyžku jedácu tri razy denne.

PĽÚCNY ELIXIR.

(Dajte pripraviť v lekárni.)

Extr. of Licorice (pure)	300 grains,
Fl. Extr. of Squill	128 minims
Fl. Extr. of Senega	128 minims
Fl. Extr. of Henbane leaves	128 minims
Fl. Extr. of Ipecac	64 minims
Dist. Water	4 drachms
Elix. of cherries q. s.	16 ounces

Dávka: Lyžičku 3—4 razy denne.

KVAPKY PROTI VRACANIU.

Červeného piepru	4 malé lyžičky
Soli	1 kávovú lyžičku
Octu	1 pint
Vody	1 pint

Smiešajte dobre a užívajte po jednej lyžke stolovej dľa potreby.

ELIXIR PREČISTUJÚCI.

(Na laksu.)

Kúpte si v lekárni

Elixir Cathartic Compound	4 oz.

a užívajte z neho jednu lyžičku na noc. Dávky môžu byť i väčšie dľa potreby.

HORKÉ KVAPKY.

Horcu (Gentian)	2 oz.
Cintarii (Centaury)	3 oz.
Pomarančovej horkej kôrky (Bitter orange peel)	1½ oz.
Pomarančových bobuliek (Orange berries)	½ oz.
Citváru (Zodoary)	½ oz.
Alkoholu	1½ pinta.
Vody	1½ pinta.

Dajte všetko do fľaši, dobre zaštopľujte a nechajte stáť za dva-tri dni. Po precedení dodajte cukru dľa ľúbosti. Dávka jednu lyžičku vo vode.

KRČOVÉ KVAPKY.

Oleja z máty peprnej, Oil of peppermint	3 kvapky,
Anisového oleja (Oil of Anise)	5 kvapky,
Škoricového oleja, Oil of Cinnamon	8 kvapky,
Chloroformu (Chloroform)	½ drachmy
Katechu tinktúry (Tincture of catechu)	1 oz.
Vody (Water)	2 oz.
Etheru (Ether U. S. P.)	2 oz.
Alcoholu, toľko aby bolo všetkého	1 pint.

Dávka: 1—15 kvapiek na cukre. Užíva sa proti boľasťam brucha, čriev atď.

KVAPKY PROTI BOĽASTNÉMU MESAČNÉMU ČISTENIU.

(Dajte si to pripraviť.)

Tinc. of Nux Vomica	1 oz.
Alcohol	1 oz.
Tinct. of Castor.	2 oz.

Užíva sa po 10—15 kvapkách na cukre.

HOFFMANSKÉ KVAPKY.

Ether silnejší (Strong Ether)	5¼ oz.
Alcohol	10¾ oz.

Dávka: 5 do 10 kvapiek na cukre.

HOFFMANSKÉ KVAPKY.

(Austriacky recepis.)

Ether	1 oz.
Alcohol	3 oz.

Dávka: 10—15 kvapiek na cukre.

JEZUITSKÉ KVAPKY.

Gvajakovej smoly (Gum guaiac)	3 oz.
Sassafrasovej kôry (Sassafras bark)	2½ oz.
Peruanského balsamu, Peruvian balsam	75 granov
Vody (Water)	5 oz.
Alkohol (Alcohol)	13 oz.

Nechá sa všetko močiť za 7 dní, potom sa to precedí a osladí dľa ľúbosti.. Dávka: 5—15 kvapiek na cukre proti nemociam žalúdka, čriev, prsí a pľúc.

MATERINSKÉ KVAPKY (Vetrové).

Citváru	1 oz.
Sladkého dreva	1 oz.
Hermančoku	1 oz.
Kmínu	¼ oz.
Onajzu	¼ oz.
Hvozdíkových hlaviek	pol lyžičky,
Pomarančových kôriek	pol lyžičky,
Máty peprnej	pol lyžičky,
Alkoholu	9 uncii,
Vody	7 uncii.

Nechaj stáť za 8 dní, potom preceď, dodaj cukru jestli chceš a užívaj po 10—15 kvapkách na cukre.

NERVOVÉ KVAPKY.

Káfru (camphor)	1 kávovú lyžičku,
Ether	1 oz.
Alkoholu	5 uncii.

Dávka: 10—20 kvapiek na cukre.

HOFFMANSKÉ KVAPKY SILNÉ.

Etheru	1 oz.
Alkoholu	2 oz.
Etherového oleja	60 kvapiek.

Dávka: 5—10 kvapiek na cukre.

ŽALÚDKOVÉ HORKÉ KVAPKY.

Bobríku (Buckbean)	½ oz.
Cintarie (Centaury)	½ oz.
Horcu (Gentian)	½ oz.
Pomarančovej kôry (orange peel)	½ oz.
Sody (Sodium Bicarbonate)	¼ oz.
Škoricovej vody alkoholickej (Cinnamon Water spirituous)	25 oz.

Nechaj to všetko stáť vo fľaši za 7 dní a preceď. Na miesto škoricovej vody môže sa upotrebiť alkohol vodou rozriedený. Dávka: 10—20 kvapiek na cukre alebo vo vode.

KARMELITSKÉ KVAPKY (Vetrové).

Melissy	1 oz.
Citronovej kôry	1 oz.
Muškatalového orieška	½ oz.
Zázvoru	¼ oz.
Hvozdíčkov	¼ oz.
Alkoholu	13 oz.
Vody	18 oz.

Nechaj všetko stáť v dobre zaštopl'ovanej fl'aši za týždeň, potom preceď. Dávka: 5—30 kvapiek na cukre alebo vo vode.

JALOVCOVÉ KVAPKY.

(Umelá borovička.)

Jalovcového oleja (Oil of Juniper)	1 drachmu
Kmínkového oleja, Oil of Caraway	12 kvapky
Feniklového oleja (Oil of Fennel)	18 kvapky
Alkoholu	12 uncie
Vody (Water)	18 uncie.

Nechaj stáť vo fl'aši za týždeň a preceď. Dávka: dve-štyri lyžičky.

ŠKORBUTOVÉ KVAPKY.

(Scurvy drops.)

Lyžičníka suchého (Scurvy grass dried)	3 oz.
Bielej horčice (White mustard)	¾ oz.
Alkoholu	29 oz.
Vody	13 oz.

Nechaj všetko stáť za 7 dní, potom preceď. Dávka: 5—15 kvapiek viac ráz denne.

KÁFROVÝ LIEH (Špiritus).

Na jedon pint liehu vezme sa jedna i pol uncie káfru a jedna uncia soli. S fl'ašou potriasame, aby sa káfor a sol' rozpustily. Užíva sa jako liniment na natieranie tela a vnútorne po 5—10 kvapkách proti bol'astiam brucha, čriev atď.

KVAPKY PROTI RHEUMATISMUSU.

Červeného piepru	½ oz.
Myrhy	2 oz.
Alkoholu	12 oz.

Piepor a myrhu močíme v alkohole za pár hodín; potom pridáme vodu a síce tol'ko aby všetkého bolo 1 pint. Môže sa precediť cez plátno alebo, nechať stáť aby sa usadlo. Dávka: 5—15 kvapiek na cukre alebo v mlieku.

ŽELEZNÉ KVAPKY.

(Dajte pripraviť v lekárni.)

Solution of Ferric Chloride	5 oz.
Alcohol q. s.	16 oz.

Dávka: 5—30 kvapiek a pomaly môže sa dávka zväčšiť. Této kvapky účinkujú na pohlavné ústroje a sú veľmi pomáhateľné pri chorobách zlatej žily, materníkových neporiadkoch žien a pri chorobách ľadvienok a pečene.

ELIXIR SALUTIS.

(Elixir zdravia.)

Senny	3 oz.
Kmínu	¼ yžičky
Koriandru	¼ lyžičky
Hrozienok	2 oz.
Slivky	4 slivky
Alkoholu	16 oz.

Senna, kmín a koriander majú byť na prach utlčené; hrozienka majú byť bez semena a slivky bez jadier. Necháme všetko stáť za 7 dní potom precedíme a užívame jednu alebo dve lyžičky na noc.

EKLEKTRICKÉ KVAPKY PROTI KAŠĽU.

Syrup of Ipecac	1 oz.
Syrup of Squill	1 oz.
Syrup of Tolu	1 oz.
Tincture of Bloodroot	1 oz.
Paregoric	1 oz.

Dávka: od pol do jednej lyžičky dľa potreby.

HUNNOVÉ KVAPKY.

Kajeputového oleja (Oil of Cajeput)	1 oz.
Hrebíčkového oleja (Oil of Clove)	1 oz.
Oleja z máty peprnej (Oil of Peppermint	1 oz.
Anisového oleja (Oil of Anise)	1 oz.
Alkoholu (Alcohol)	4 oz.

Užívajú sa proti behačke, cholere atď. Dávka: 5—15 kvapiek na cukre.

KVAPKY PROTI BEHAČKE.

Hoffmanských kvapiek	2 oz.
Káfru	1 oz.

Tras fľašou aby sa káfor v Hoffmanských kvapkách rozpustil. Dávka: 2 do 5 kvapiek na cukre každých 20 minút.

KVAPKY PROTI KAŠĽU.

Alkoholu	1 oz.
Anisového oleja	1 drachmu
Mandľového oleja	1 drachmu
Toluanského balsamu	1 drachmu
Sosonového balsamu	1 drochmu.

Dávka: 10—15 kvapiek na cukre dľa potreby.

PROTI-ZIMNIČNÉ KVAPKY.

Kúpte si v lekárni "Tincture of Quinine Compound" a užívajte od 5 do 30 kvapiek na cukre dľa potreby.

KVAPKY PROTI KOLIKE.

Recept Doktora von Hoffera z Amsterdamu.

Water of Camphor	1 oz.
Spir. of Ether Comp.	2 oz.
Tinc. of Cardamon	4 drachms
Spir. of Anise	6 drachms
Water of Peppermint	1½ oz.

Dajte si pripraviť v lekárni a užívajte po lyžičke dľa potreby.

KATÁR.

Recept Doktora Loomis-a.

Karbolovej kyseliny (Carbolic Acid)	1 grain
Sody (Soda Bicarbonate)	5 grains
Boraxu (Borax)	5 grains
Glycerinu (Glycerin)	1 drachm
Vody (Aquae dest.)	1 oz.

Dajte si to pripraviť v lekárni a vystrekujte si tou tekutinou nos pomocou striekačky viac ráz denne.

DOBRÝ KRVOČISTITEĽ.

(Dajte si to zrobiť v lekárni.)

Fl. Extr. of Red Clover	2 oz.
Alcohol	2 oz.
Rock Candy syrup	8 oz.
Iodine of Potash	2 drachms
Water	1 oz.

Dósa: Jednu alebo dve lyžičky po jedení. Alebo tento.

Tinct. Prickly Ash	2 oz.
Fl. Extr. Sarsaparilla	2 oz.
Fl. Extr. Poke root	2 oz.
Fl. Extr. Burdock	2 oz.
Fl. Extr. Stillingia	2 oz.
Iodide of Potash	¼ oz.
Alcohol	2 oz.

Dávka: Lyžičku po každom jedení.

KÁFROVÝ LINIMENT.

Káfru	3 oz.
Chloroform	4 drachmy
Olivového oleja	4 oz.

Všetko dobre má byť rozmiešano. Užíva sa proti mnohým boľasťam na natieranie častí tela.

DRÁŽDIACI — POVZBUDZUJÚCI LINIMENT.

Bieleho mydla na kúsky porezaného	¼ funta
Žitnej dobrej pálenky	1 kvart
Červeného piepru na prach utlčeného	½ oz.
Vody	2 oz.
Blenovej essencie (Essence of Hemlock)	¼ oz.

Rozpusť mydlo na miernom ohni s trochu vody a pridaj alkohol. Var červený piepor vo vode za 5 minút a smiešaj s mydlovou látkou a konečne pridaj blenovú essenciu a všetko dobre smiešaj. Dobre účinkuje pri spáleninách, opareninách atď. Prikladá sa obyčajne pomocou handričky na zachvátené miesta.

HORČICOVÝ LINIMENT.

Horčicového oleja (Oil of Mustard)	2 drachmy
Terpentýnu (Oil of Turpentine)	2 drachmy
Chloroformu (Chloroform)	2 drachmy
Alkoholu toľko, aby všetkého bolo	1 pint

Užíva sa na natieranie boľavých častí.

RÝCHLOHOJITEĽNÝ LINIMENT.

Gvajakovej tinktúry (Tr. of Guaiac)	2 oz.
Myrhovej tinktúry (Tr. of Myrrh)	2 oz.
Tinktúry z červeného piepru (Tr. of Capsicum)	4 oz.
Sassafrasového oleja (Oil of Sassafras)	2 drachmy
Káfrového liehu (Spir. of Camphor)	2 oz.
Alkoholu	16 oz.

Môže sa užívať vnútorne i zvonku. Iný recepis:

Škoricového oleja (Oil of Cinnamon)	2 drachmy
Hvozdíkového oleja (Oil of Clove)	4 drachmy
Terpentýnu (Oil of Turpentine)	1½ oz.
Sassafrasového oleja (Oil of Sassafras)	2 drachmy
Čvapkovej vody (Ammonia Water)	2 drachmy
Chloroformu	1 oz.
Alkoholu, aby všetkého bolo	2 pinty

Užíva sa zvonku i z dnuka.

MENTHOLOVÝ LINIMENT.

Mentholu	300 granov
Chlororformu	1 oz.
Alkoholu	3 oz.

ARNIKOVÝ LINIMENT.

Arnikovej tinktúry (Tr. of Arnica)	4 oz.
Mydlového linimentu (Soap liniment)	12 oz.

CHLOROFORMOVÝ LINIMENT.

Chloroform	4¾ uncie
Mydlového linimentu	11¼ uncie

Dobré má sa rozmiešať a fľaškou potriasť pred užívaním.

MASŤ PRE TAKÝCH KTORÍ MUSIA MNOHO CHODIŤ.

Rozpusť na ohni tri uncie loja a tri uncie bieleho mydla a náhle sa to rozpustí, primiešaj dve uncie káfrového špiritusu (Spirits of Camphor) a miešaj až to vychladne. L'udia, ktorí mnoho chodia a majú trápenie s nohami nech si namastia nohy večer i rano tolto masťou.

MEDOVÁ MASŤ.

Vezmi medu asi pol šialky a pridaj toľko žitnej múky, aby z toho kaše podobná hmota povstala. Z tejto masti potom prikladá sa pomocou plátenka obkladok na vredy atď. Jestli si toho zavčasu povšimneme, obyčajne privedie vredy k zralosti.

NERVOVÁ MASŤ.

Potmechuťového koreňa (Bittersweet root)	2 oz.
Pelynku (Wormwood)	1 oz.
Hermančoku (Chamomile)	1 oz.

Omoč to všetko s vriacou vodou; potom daj do nádoby asi 8 jedácich lyžiek loja a keď sa loj roztopil, pridaj k nemu rastliny vyššie opísané a nechaj stáť na teplom mieste za 12 hodín. Potom vypresuj cez husté plátno a do vyprešovanej hmoty pridaj ešte 1 unciu terpentýnového oleja a masť je hotová.

AROMATICKÁ NERVOVÁ MASŤ.

Žltého vosku	1 oz.
Muškatalového olejku	1 oz.
Loja škopového čistého	4 oz.
Šmalcu	8 oz.
Rozmarinového oleja	½ oz.
Jalovcového oleja	½ oz.

Rozpusť vosk i loj; pridaj šmalec a muškatalový olej a dobre to miešaj a keď sa to roztopilo nechaj chladnúť. Potom pridaj rozmarínový olej jako tiež i olej jalovcový a všetko ešte raz dobre rozmiešaj.

SIRKOVÁ MASŤ.

(Proti svrabu.)

Čistej sirky (Washed Sulphur)	1 oz.
Vaselinu	6 oz.

Smiešaj to dobre aby sa sirka s masťou dobre rozmiešala. Omyj celé telo mydlom a horúcou vodou pomocou dobrej štetky a natri masť do tela na

miestach svrabom zachvátených. Na druhý deň sa dobre umyj, (celé telo) a zase natri masť do kože. Alebo daj si zrobiť v nekárni nasledujúcu masť:

Masť na svrab No. 2. — (Unguentum Cadini):

Precipitated Calcium Carbonate	1 oz.
Sublimed Sulphur	1½ oz.
Oil of Cade	1½ oz.
Green soap	3 oz.
Lard	3 oz.

Užíva sa tak ako sirková masť.

EKLEKTICKÁ PROTI-SVRABOVÁ MASŤ.

(Dajte si pripraviť v lekárni.)

Sulphur	1 oz.
White Helleboro pd.	57 grains
Potassium Nitrate	8 grains
Soft Soap	1 oz.
Poke Ointment	3 oz.
Oil of Bergamot	15 minims

Potrebuje sa ako sirková masť.

MAKOVÁ MASŤ.

Smiešaj makový olej s bielkom z vajca alebo so smotanou. Táto miešanina poskytuje dobré mazadlo na spáleniny a na zapálené miesta pôsobené pichnutím hmyzu. Touto masťou môžeme natierať krčami zachvátené miesta. Olej makový potrebuje sa ako proti-jed pri otrávení. Makový olej smiešaný so čpavkom (Ammonia) lieči katárové nemoce.

MASŤ NA POPUKANÉ ALEBO OMRAZENÉ RUKY A NOHY.

Vezmi jeden pint vody, jednu lyžku medu a jednu lyžku glycerinu. Rozmiešaj dobre a natieraj ruky alebo nohy tri razy denne. Na noc, náhle ruky obschly, natiahni rukavičky na ruky.

MASŤ NA PEHY.

(Má sa dať zrobiť v lekárni.)

Corrosive Mercuric Chloride	1 grain
Bysmuth Oxychloride	20 grains
Hydrogen Peroxide	4 drachms
Lanolin	4 drachms

Mix. Natierať pehy večer. Alebo

2) Na kvart dáždovej alebo horúcej vody vezme sa 20 kvapiek benzoeovej tinktúry (Tincture of Benzoin); tým sa myje tvár tri razy denne. (Nie benzin, ale benzoin.)

MÚČNA MASŤ NA SPÁLENINY.

Dr. Hammersly hovorí: "Smiešaj pšeničnej múky s olivovým olejom na riedku masť a prikladaj na spálené miesta pomocou handričky. Alebo posyp

spálené miesta sódou (Soda Bicarbonate) a obviaž, aby povetrie nedošlo do rany.

PIVONKA AKO LIEK.

Vínový odvar z pivonky pije sa proti žltačke a chorobám mechúra. Koreň na prach utlčený a vo víne varený čistí pečeňu a ľadvienky.

PROTI-HLÍSTOVÝ OLEJ.

Kastorového oleja	2 oz.
Citvárového oleja	2 oz.
Terpentýnového oleja.	1 oz.
Anisového oleja	1 oz.

Dávka pre dospelých kávová lyžička každé dve hodiny. Asi na tretí deň treba užiť nejakého preháňacieho prostriedku. Deťom dáva sa podľa veku. (Viď obsah "Dávky pre deti.")

OLEJ ŽIVOTA.

Levandulového oleja, Oil of Lavender	15 kva.
Tymianového oleja, Oil of Thyme	15 kvap.
Citronového oleja, Oil of Lemon	5 kvap.
Muškatalového oleja, Oil of Nutmeg	15 kvap.
Pomaranč. oleja, Oil of Orange flowers	15 kva.
Hrebíčkového oleja, Oil of Clove	12 kvap.
Škoricového leja, Oil of Cinnamon	12 kvap.
Peruanského balsamu, Peruvian Balsam	40 kva.
Alcoholu toľko aby to všetko urobilo	1 pint.

Ten olej vyháňa vetry, silí zažívacie ústroje, tíši boľasti atď. Dávka: od 5 do 15 kvapiek na cukre.

UŠNÝ OLEJ.

Olivového oleja	4 drachmy
Mandľového oleja	4 drachmy

Zapusť do ucha dve alebo tri kvapky pomocou ušnej striekačky.

2) Iný olej:

Terpentýnového oleja	1 lyžičku
Mandľového oleja	6 lyžičiek

Smiešaj a vlož do ucha jednu alebo dve kvapky na bavlne.

Špeciálne recepty na rôzne nemoce:

ABSCESS (Boliak).

Borovej kyseliny (Boric Acid)	20 granov,
Benzonovej kyseliny (Benzoic Acid)	5 granov
Vaselinu (Vaseline)	½ uncie.

(Recept berlínskeho lekára Doktora Bladtnera.)

Masť. Prikladať na boliak pomocou handričky 2—3 razy denne.

ANEMIA (Chudokrvnosť).

(Dva recepty doktora Leuschnera.)

Tinktúry Nux Vomica	½ drachmy
Solution Peptonate of Iron with Manganese toľko aby všetkého bolo	4 oz.

Dávka: Lyžičku tri razy denne po jedení.

2)	Fowler's Solution	1 unciu.

Dávka: Tri kvapky vo vode tri razy denne. (Po jedení.)

ASTHMA (Záduch).

Tr. Belladonna leaves	½ oz.
Tr. Lobelia	1½ oz.
Syrup Wild Cherry to make	4 oz.

Dávka: Lyžičku každé dve alebo tri hodiny.

2)	Tr. Stramonium leaves	½ uncie,
	Wild Cherry Sryup	2 oz.
	Water dosť aby bolo	4 oz.

Dávka: Lyžičku a o krátky čas opakovať kým záchvat neprejde.

ASTHMA (Záduch).

(Recept Doktora De Costa.)

Tincture Lobelia	1 oz.
Tincture Hyosciamus	1 oz.
Sweet Spirit of Nitre	1 oz.
Syrup Tolu	1 oz.

Dávka: Počas záchvatov jednu lyžičku vo vode každej pol hodiny; neskoršie, keď záchvaty prestávajú, lyžičku každé dve-tri hodiny.

BEHAČKA.

(Recept Dra. Gaswooda.)

Tr. Catechu	7 drachmy
Bismuth Subnitrate	4 drachmy
Cinnamon Water to make	4 oz.

BIELOTOK.

(Recept Doktora Wilkins-a.)

Tr. of Ferric Chlorid	2 oz.

Dávka: 25 kvapiek vo vode tri razy denne. Krom toho vyplachovať pošvu rano i večer a starať sa aby stolica bola riadna.

BRIGHTICKÁ NEMOC.

(Recept Doktora Davis-a.)

Potassium Nitrate	4 drachms
Fl. Extr. of Goose Grass	2½ oz.
Fl. Extr. Uva Ursi	2½ oz.
Fl. Extr. Ergot	1 oz.

Dávka: Lyžku v osladenej vode tri-štyri razy denne.

BEHAČKA.

Jednu lyžku **Kolocieru** zaparíme s kvartom horúcej vody a necháme stáť za jednu hodinu. Dávka: Lyžičku každé tri hodiny. Doktor Worthington hovohí, že predpisoval ten liek za 40 rokov pre svojich pacientov a nikdy sa v ňom nezklamal. Deťom dáva sa menšia dávka.

BRONCHITIS (Zapálenie priedušníc).

(Kašeľ.)

Ammonia Muriate	2½ drachmy,
Tolu Syrup	1½ oz.
Vody	1 oz.
Wild-Cherry Syrup aby bolo všetkého	4 oz.

Dávka: Jednu lyžičku každé dve alebo tri hodiny. Je to lacný a dobrý liek proti kašľu atď.

APETIZER.

Jestli nemôžete jesť probujte nasledujúci liek:

Horcu (Gentian)	1 drachmu,
Pelynku (Wormwood)	2 drachmy,
Koreň Andeličky, Angelica Root	1 drachmu
Kalmusového koreňa (Sweet Flag)	2 drachmy
Konitrudu lekárskeho, Centaury Minor	2 drach.
Chiníku (Calisaya Bark)	3 drachmy,
Pomarančovej kôry (Orange Peel)	2 drachmy
Muškatového orecha (Nutmeg)	1 oz.

Na to naleje sa jeden pint pálenky a jeden pint bieleho vína a nechá sa stáť za 6 dní. Možno dodať cukru dľa ľúbosti. Dávka: jednu lyžku pred jedením.

DYSPEPSIA.

Semeno z bielej horčice	pol funta.

Dávka:Jednu lyžku jedácu tri razy denne.

DYSPEPSIA.

(Recept Doktora Palmera.)

Pepsin	5 drachmy,
Acid Muriatic Dil.	1 drachmu,
Strychnine	1 gran,
Glycerin	2 oz.
Tr. Cinchona Comp. to make	6 oz.

Dávka: Lyžičku po jedení.

DRÁŽDENIE MECHÚRA.

(Recept Doktora Holmana.)

Bicarbonate of Potash	1 oz.
Tr. Hyosciamus	4 drachmy
F. Extr. Hydrastis	1 drachmu
Infus. Flax Seed q. s.	6 oz.

Dávka: Lyžičku po jedení i na noc pred spaním.

DIFTERITIS.

(Recept Doktora Warrena.)

Glycerin	1 oz.
Thymic Acid	6 grany
Sodium Borate	4 drachmy
Camphor Water	4 oz.
Liq. Picis	5 oz.

Kloktadlo na vystrekovanie hrdla.

DIFTERITIS.

(Recept Doktora Palmera.)

Chlorine Water Dil.	3 oz.
Alkohol	1 drachmu.

Vyplachovať hrdlo viac razy denne. Alebo

Carbolic Acid	2 grany,
Water	1 oz.

Kloktadlo na vyplachovanie hrdla.

FLAJSTER PROTI BOĽASTI HRDLA A HLAVY.

Vaselinu	5 oz.
Čierneho piepru	1 lyžku,
Vody	5 lyžky.

Var piepor vo vode až toho nezostane len jedna lyžka. Dodaj k tomu vaselín a dobre rozmiešaj. Natri na papier a prilož na hruď, hlavu alebo na hrdlo, z predu i zo zadu. Proti boľasti hlavy prilož flajster na krk, alebo na sluchy.

BOĽASTI HRDLA.

Na 4 lyžky vriacej vody vezme sa 5 gránov (asi na špičku noža) červeného piepru. Potrebuje sa ako kloktadlo na vyplachovanie hrdla. Alebo kúpte si 10 gránov "Potassium Chloride", rozpusťte to v jednej uncii vody a vyplachujte si tým hrdlo.

HLÍSTY.

Oil of American Wormseed	1 drachmu,
Gum Arabic	2 drachmy,
Syrup simple	1 oz.
Cinnamon Water	2 oz.

Dávka: Jednu-dve lyžičky tri razy denne.

Alebo kúpte si 4 uncie Citváru na prach utlčeného (predáva sa v lekárňach pod menom Wormseed) a užívajte po jednej lyžičke pred jedením a asi na tretí deň užijte jednu dobrú lyžku alebo dve kastorového oleja.

CHOLERA MORBUS.

Otcu	pol pohára,
Čierneho piepru	1 lyžku,
Soli	1 lyžku,
Vody	pol pohára.

Smiešaj. Dávka: Lyžku každú hodinu.

SEDMIKRÁSA (Chudobka — Daisy) AKO LIEK.

Rozmačkané listy priložené na vredy pôsobia veľmi chladive a rýchle ich hoja. Odvar z listov v dobrom víne pitý pred spaním tíši krče. Odvar vodný alebo čaj lieči škvrny na koži.

SUCHOTINY.

Isop má veľmi blahodarné účinky. Čaj z listov tejto byliny smiešaný s medom a figami pôsobí blahodarne proti suchotinám, kašľu a dychavici. Koža umývaná Isopom stáva sa peknou, čistou a jemnou.

ODPORÚČANIA HODNÝ PROSTRIEDOK.

Jalovec mal od starodávna svôj význam, zvlášte na jar. Dľa starých herbárov obmäkčuje, vymiešuje, oživuje, silí oči a pľúca, zaháňa záduch a posilňuje pohlavné ústroje. V čarodejníctve zaháňali a vykurovali jalovcom duchov, hadov a cudzopasníkov. Odvar z jalovca dodáva vraj myseľ a prorockého ducha. Potrebovali ho ako nápoj lásky. (Starý herbár.)

OBČERSTVUJÚCA CHLADIVÁ VODA NA UMÝVANIE.

Spráškovaného boraxu	½ uncie,
Ružovej vody	16 uncie.

Smiešaj a preceď cez husté plátno.

VODA NA UMÝVANIE LIŠAJOV, RUŽI, ATĎ.

Vavrinovej kôry (Bayberry bark)	½ oz.
Lobelii (zelia)	½ oz.
Lobelii (semena)	½ oz.
Šťaveľa žltého (Yellow Dock)	32 oz.

Nechaj všetko močiť za 7 dní, potom preceď a prikladaj na zastihnuté miesta pomocou handričky.

Jestli trpíš na ružu, kúp si v lekárni **Saturated Solution of Ammonia Chloride** 8 uncie a primiešaj k vyššie predpísanej tekutine.

VODA NA LIŠAJE NÔH.

Rozpusť 10 gránov Nadmangaňanu draselnatého (Permanganate of Potassium) v dvoch kvartoch horúcej vody a umývaj tým roztokom lišaje rano i večer. Voda má byť velmi teplá.

PROSTRIEDOK NA OKRÁŠLENIE A OBIELENIE KOŽE.

Borovej kyseliny (Boric Acid)	5 drachmy,
Karbolovej kyseliny (Carbolic Acid)	1 drachmu,
Glycerinu	4 drachmy,
Calcium Phosphate (precipitated)	5 drach.
Zimozeleňového oleja (Wintergreen)	5 kvap.
Ružového oleja (Rose)	5 kvapky.

To sa má všetko smiešať a k tomu pridá sa ešte pol pinty vriacej vody. Smiešaj dobre a nechaj stáť až vystydne. Natri pleť alebo ruky rano i večer.

JAZVY — PEHY.

Borovej kyseliny (Boric Acid)	16 gránov,
Vody	1 oz.

Voda na umývanie tvári. Umýva sa ňou rano i večer.

ECZEMA.

(Dajte si pripraviť v apatieke.)

Salicylic Acid	20 grains,
Oxid of Zinc	20 grains,
Starch	20 grains,
Vaseline	1 drachm,
Lanoline	1 drachm,

Mix. Prikladaj pomocou šatky dva razy denne.

NERVOSNÝ KAŠEĽ.

(Dajte pripraviť v lekárni; recept Doktora Carra.)

Tr. Cannabis Indica	2 dr.
Tr. of Belladonna	2 dr.
Tr. of Jamaica Dogwood	1 oz.
Aromatic Elixir to make	8 oz.

Dávka: Lyžičku tri razy denne.

SUCHÝ KAŠEĽ.

Syr. of Toul	2 oz.
Symple Elixir	2 oz.
Syr. of Squills	½ oz.
Comp. Tr. of Cardamon	½ oz.

Mix. Dávka: Lyžičku každé 4 hodiny. Deťom menej. (Viď "Dávky pre deti" v obsahu.)

KVAPKY NA BOLIACE OČI.

Borovej kyseliny (Boric Acid) 10 grains,
Káfrovej vody (Camphor Water) 1 drachm,
Distilovanej vody (Dist. Water) 7 drach.

Smiešaj dobre. Zapusť do oka pár kvapiek rano i večer. Rano môžeš pomastiť si víčka vaselinom.

KRVÁCANIE Z PĽÚC.

Vymačkaj šťavu z koprivy a užívaj z nej po pár kvapiek viac razy denne.

KAMENEC (Biely liadok — Alum).

Biely liadok alebo kamenec má sťahujúcu silu a preto je dobrým liekom proti jatrivým, hnisavým ranám. Utlčený na prach posýpa sa na rany alebo rozpustí sa vo vode a ňou umývajú sa zachvátené miesta. Možno namáčať handričku do roztoku a prikladať ju na rany. Náhle sú rany čisté od hnisu, liadok ich sťahuje, suší a hojí. Roztok liadkový slúži tiež ako kloktadlo na vyplachovanie hrdla, úst a zubov. Potrebuje sa roztok i pri zastavení krvácania z nosa tak samo i pri iných krvácaniach a smiešaný s medom a užívaný po jednej kávovej lyžičke každých desať minút, blahodarne účinkuje proti záškrtu. Suchý, spálený liadok na prach utlčený (Burnt alum) posypaný na divoké mäso, pokazujúce sa pri ranách, odstráni ho. Roztok odporúča sa i proti zlatej žile, poneváč zastavuje svrbenie v konečníku; ako ochranný prostriedok (voda na umývanie) proti venerickým chorobám a ako prostriedok pri spadnutí materníka a bielotoku, nemá páru. V týchto chorobách potrebuje sa ako vystrekujúci prostriedok. Biely liadok predpisuje sa i proti behačke, úplavici a proti nočnému poteniu sa a síce ¼ lyžičky každé 4 hodiny. Vo väčších dávkach pôsobí vracanie avšak ako dávidlo (prostriedok na vracanie) nemá sa užívať lebo ničí zuby.

OCTOVÁ KYSELINA (Acidum Aceticum).

Je to veľmi kvasná, čistá, bezbarevná tekutina. Para vdýchaná nosom pomáha pri bolení hlavy. Tá kyselina ničí bradavice a kurie oká. Jeden pint kyseliny rozmiešaný so 6 pintami vody dá nám dobrý silný ocot.

OTRÁVENIE KRVE.

Nemecký lekár Eichler hovorí, že istý mäsiarsky učeň poranil si prst a neobviazal ho. Keď narábal s vnútornosťami dobytka, nejaké jedovaté látky vnikly mu do rany a z toho povstalo otrávenie krve. Lekár liečil učňa karbolovou kyselinou, ale s veľmi malým úspechom a rozhodnul sa, že prst musí byť odrezaný. Učeň sa veľmi nastrašil a prosil Doktora Eichlera, aby ho neopustil, aby ho ratoval a zachránil palec bez operácie. Prst bol veľmi opuchlý a koža na ňom lesklo-modravá, červená. Dr. Eichler postupoval ďalej s obväzkami do karbolovej kyseliny zamočenými a krem toho predpísal mu tú samú karbolovú kyselinu, ale veľmi rozriedenú vnútorne (jednu časť kyseliny na tisíc častí vody) a z tej miešaniny dával nemocnému po tri kvapky v čajovej lyžičke vody každé dve hodiny. Otok sa menšil a behom 10 dní učeň bol vyliečený.

2) Jeden malý chlapec blízko mäsarských jatiek bol uštipnutý jedovatou muchou a následkom toho ruka jeho po samé rameno hrozne opuchla a zčervenela. I tomu pomohla rozriedená karbolová kyselina, takže za dva dni opuchlina zmizla.

3) Jeden kňaz zranil si ruku železným hákom. Nezadlho dostavily sa u neho prudké boľasti a krče v prstách. On varil listy z červenej repy (Red beet) za dlhší čas vo vode a do tej teplej vody ponoroval chorú ruku. Nezadlho cítil úľavu a pokračovaním tohto liečenia úplne sa vyliečil. (Ant. Novák.)

MESAČNÉ ČISTENIE (boľastné).

(Recept Doktora Bartholowa.)

Fl. Extr. of Ergot	7 drachms.
Tr. Gels. Comp.	1 drachm,
Tr. Aconite root	16 drachms,

Dávka: Lyžičku každé dve hodiny v horúcej vode. Má sa pripraviť lekárnikom.

NERVOVÉ BOĽASTI.

Nervové boľasti liečia sa s úspechom parnými kúpeľmi alebo jednoduchými kúpeľmi tých častí tela, kde sú boľasti najprudšie. Úplného uzdravenia dosiahneme kúpeľmi, obkladmi, ovinami, chodením na čerstvom vzduchu a slnku a zadržaním diety.

ĽADVIENKOVÝ LIEK.

Jalovcu (Juniper)	2 uncie,
Harmančoku (Chamomile)	2 uncie,
Zimozeleňa (Wintergreen)	2 uncie.

Všetko má sa dobre potlcť a v dvoch kvartoch vody variť za 15 minút. Potom sa precedí a do precedeniny pridá sa pol pinta džinu (Holland Gin) alebo borovičky. Dávka: Malý pohárčok pred jedením.

MOČENIE DO POSTELE.

(Recept Doktora Davisa.)

Fl. Extr. Rhus. Arom.	1½ oz.
Fl. Extr. Ergot	1 oz.
Tr. Nux Vomica	4 drachms,
Symple Elix.	2 oz.

Dávka: 10—15 kvapiek v osladenej vode tri razy denne. Deťom menšie dávky. (Viď "Dávky pre deti" v obsahu.)

MALARIA.

Cukru	1 lyžku,
Vody	2 lyžky,
Citronovej šťavy	2 lyžky.

To sa má vypiť naraz. Neskoršie treba opakovať.

OBIERANIE SA PRSTA.

Obieranie sa prsta okolo nechta je veľmi boľastné zlo. Taký palec alebo prst močme v káfrovom špirituse za 5 minút a nechajme ho oschnuť. Potom potreme ho káfrovým olejom a handričkou obviažeme.

OPARENIE — SPÁLENIE.

Salolu	1 oz.
Olivového oleja	6 oz.
Vápennej vody (Lime Water)	6 oz.

Rozpusť Salol v oleju, dodaj vápennú vodu a miešaj. Natieraj záchvatené miesta.

POTENIE.

Pri náklonnosti k poteniu sa či vo dne, či v noci, užívaj čaj zo šalvijových listov. Môže sa piť studený alebo teplý; krem toho máš sa držať prísnej diety.

Najväčšiu náklonnosť k poteniu majú suchotinári. Takéto osoby v Anglii lieča sa takto: Večer pred líhaním omývajú ich octom smiešaným s teplou vodou pomocou handričky alebo špongii a potom vytierajú telo do studenej vody zamáčaným uterákom.

PRECHLADNUTIE.

Na pint vody vezme sa 10 kvapiek káfrového špiritusu (Spirits of Camphor) a tá celá tekutina vypije sa pomaly za horúca na raz. Prechladnutie povie vám s "Bohom" behom 30 minút, jestli sa hned' dáte do liečenia.

ROZMANITÉ PILULKY NA ROZMANITÉ NEMOCE.

Poneváč vyrábanie piluliek je ťažké, preto najlepšie urobíte, jestli si ich v lekárni kúpite. Podávame choroby, mená piluliek a dávky.

Asthma: Asthma Tablets, Dr. Stevens or Dr. Hare's. Dávka: Jednu každej pol hodiny počas záchvatu; potom jednu každé 4 hodiny.

Anemia: Blaud's Pills. Jednu po každom jedení.

Behačka: Dr. Payne's Bismuth and Salol Compound Diarrhoea Tablets. Jednu po každom vyčistení sa.

Bezsennosť: Dr. Baer's Sedative Tablets. Jednu alebo dve, tri — štyri razy denne.

Biele úplavy u žien: Luecorrhoea Pills. Dávka: jednu, tri alebo štyri razy na deň. Krom toho vystriekavanie čistým tanninovým (Tannin) odvarom.

Bôľ hlavy: Acetanilid Compound — Headache Tablets. Dávka: užívajú sa obyčajne tak, že na počiatku vezmeme jednu, o pol hodiny druhú a zase o pol hodiny tretiu. Rozumie sa, že náhle hlava prestane boleť, tabletky neužívame. **Nikdy nevoľno brať viac ako štyri na deň.**

Bôľ v zadku (Chrbta): Lumbago tablets. Dávka: Jednu tri razy denne.

Boľasti pri mesačnom čistení: Dysmenorrhoea Tablets. Jednu rozpustiť v šialke horúcej vody a vypiť za tepla. Opakovať o pol hodiny jestli bôľ neprestáva.

Dyspepsia: No. 160 Antidyspeptic Tablets made by Chicago Pharmacal Co. Dávka: Jednu po každom jedení i jednu na noc.

Epilepsia (Padúcnica): Antiepileptic Tablets No. 754 made by the Chicago Pharmacal Co. Jednu tri razy denne.

Eczema: Zematol Tablets: Dávka: Jednu alebo dve po jedení. Krom tabletiek potrebuje sa Zemanolová masť "Zematol ointment".

Gázy v žalúdku: Charcoal Tablets 10 grains. Jednu po každom jedení.

Gripp: Gripp Tablets, Dr. Klingensmith formula. Jednu 3 razy denne.

Hlísty: Santanine Tablets. Jednu alebo dve, tri razy denne.

Horúčka: Fever Tablets, Dr. Davis's formula. Dávka: jednu každej pol hodiny a neskoršie jednu tri razy denne.

Hrdla bôľ: Ammonia Muriate Tablets (5 grains). Nechaj jednu tabletku rozpustiť v ústach a polkni slinu. (Nemá sa polknuť, len cicať.)

Kapačka (tripla): Cubeb Compound Improved. Jednu 4 razy denne.

Kyslosť v žalúdku: Antacid Tablets. Dávka: Jednu tri alebo štyri razy denne.

Ľadvienky: Kidney Tablets. Užívajú sa podľa predpisu udaného na baksičke.

Lišaj: Zematol Ointment. Mastí sa zachvátené miesto každý večer.

Lumbago: (Bôľ v dolnej časti chrbta) Lumbago Tablets Ch. P. C. Jednu po každom jedení.

Malaria: Malarial Pills, made by Parke Davis & Co. Dávky sú udané na baksách.

Malokrvnosť, chudokrvnosť. Viď Anemia.

Nervosnosť: Nerve Sedative (Frankland's). Jednu po jedení.

Neztrávnosť: Viď Dyspepsia.

Pečeňa: Liver Pills. Jednu po jedení alebo dve.

Prechladnutie: Cold Pills — Evans Formula. Štyri na deň. Najprv užije sa jedna a o hodinu alebo o pol hodiny druhá i tretia. Neskoršie štyri na deň.

Rheumatismus: No. 565 Rheumatic Compound made by Parke Davis & Co. Dávka: jednu alebo dve po jedení.

Slabosť mužská: Aphrodisiac Dr. Landers formula. Jednu po jedení.

Srdečné nemoce: Frankland's Heart Tonic. Štyri na deň.

Tlstosť: Anti-fat Tablets. Predpis na baksičkách. Hlavná vec pri liečení tlstosti je správna životospráva. Ináč škoda kupovať tabletky.

Úplavy semena: Emission tablets. Jednu alebo dve po jedení.

Vole: Goiter Tablets and Goiter Salve made by the Chicago Pharmacal Co. Tabletky sa berú dve po každom jedení a neskoršie len jedna. Masťou treba natreť vole na noc. Jestli by počas liečenia koža popráskala, prestať s natieraním, a náhle je koža zdravá, zase počíname natieranie a sprevádzame celé liečenie za dlhší čas.

Vyrážky na tvári: Sulphur Compound Tablets. Jednu po jedení.

Vši na prirodzení: Blue ointment natierať na zachvátené miesta a zdnuká užívať Blood purifying tablets. Jednu po jedení.

Zácpa: Cascara Hinckle's. Jednu až do 5 na noc. Alebo: Cathartic Compound. Jednu alebo dve na noc. Alebo Cathartic Active. Jednu na noc.

Záha: Sodium Bicarbonate five grain tablets. Dávka: jednu po jedení.

PRÁŠOK PROTI ZIMNICI.

Cinchona powdered	4 oz.
Cream of Tartar	4 oz.
Clove powdered	½ oz.

Dávka: jednu lyžičku každé tri hodiny.

PRÁŠOK PROTI KATÁRU.

Mentholu	5 grany
Cukru	1 oz.

Smiešaj a potlč na jemný prášok. (Smrkať ako obyčajný tabak.)

Borovej kyseliny (Boric Acid)	1 oz.
Cukru	4 oz.
Mentholu	30 granov

Spráškuj a smrkaj ako tabak.

PRÁŠOK PROTI-RAKOVÝ
(Pulvis Anticarcinomaticus.)

Každý lekárnik pripraví vám nasledujúci prášok:

Arsenous acid	½ oz.
Morphine hydrochloride	½ oz.
Calomel	4 oz.
Gum Arabic powdered	24 oz.

Posýpa sa na zachvátené miesto.

ŽALÚDKOVÝ PRÁŠOK.

Dreveného uhlia spráškovaného	4 oz.
Rabarbary spráškovanej	2 oz.
Sódy (Soda Bicarbonate)	1 oz.

Všetko má byť na jemný prárok utlčené a dobre rozmiešané.

Dávka: lyžička tri razy denne. Užíva sa proti chorobám zažívacích ústrojov, odháňa kyslosť, pomáha pri ťažkostiach po jedení a napomáha chuť k jedeniu.

PRÁŠOK NA ZASYPOVANIE RÁN ATĎ.

Krochmeľu	8 oz.
Cinkového kysličníka (Zinc Oxide)	4 oz.
Káfru	½ oz.

Dobre rozmiešať. Ten prášok tíši, mierní a suší a užíva sa k zasýpaniu mokrých lišajov, vredov a rán. Avšak má byť dobre na prach utlčený a v dobre zaštopľovanej skleničke odložený.

Jeden chýrečný amerikánsky lekár predpisoval nasledujúcu miešaninu:

Krochmeľu	4 oz.
Cinkového kysličníka	1 oz.
Káfru	¾ oz.

Užíva sa jako vyššie opísaný prášok.

DETSKÝ PRÁŠOK (Vetrový).

Bielej magnesie (Magnesium Carbonate)	2 oz.
Anisu	1½ oz.
Šafranu	130 granov
Kozlíka (Valerian)	2½ oz.

Potlč na prach a dávaj v mlieku alebo v osladenej vode asi po pol lyžičke a opakuj keď treba.

SILNÝ PRÁŠOK NA PREHNATIE.

Senny	2 oz.
Jalapového koreňa (Jalap root)	1 oz.
Zázvoru alebo hrebíčku	60 granov

Dávka: 30—60 granov. Je to silne preháňací prostriedok.

PĽÚCNY PRÁŠOK.

Sladkého koreňa (Licorice root)	6 oz.
Senny	4½ oz.
Sirky (Sulphur)	1 oz.
Feniklobého olejku (Oil of Fennel)	50 kvap.
Cukru	12 oz.

Smiešaj olej s trochu cukrom a potom všetko dohromady. Ten prášok užíva sa proti pľúcnym nemociam. Dávka: lyžičku tri—štyri razy na deň.

DETSKÝ PRÁŠOK.

(Pulvis Infantum.)

Tento prášok môžeme si kúpiť v lekárni hotový. V lekárstve je znaný pod menom "Powder of Magnesia with Rhubarb (Pulvis Magnesiae cum Rheo).

NERVOVÝ PRÁŠOK.

Kozlíka	2 oz.
Pľúcnika	1 oz.
Čepičky (Scull cap)	1 oz.
Celeru (Semena)	2 oz.

Dávka: Lyžičku v horúcej vode dva razy denne.

REGULÁTOR ČILI PRIATEĽ ŽIEN.

Užíva sa proti neporiadkom ženských nemocí a má sa dať pripraviť v dobrej lekárni:

Fl. Extr. Squaw Wine	1 oz.
Fl. Extr. Cramp Bark	½ oz.
Fl. Extr. Blue Cohosh	½ oz.
Fl. Extr. Damiana	½ oz.
Fl. Extr. Helonias	½ oz.
Fl. Extr. Cinchona	½ oz.
Sherry Wine	12½ oz.

Jednu stolovú lyžku tri razy denne.

LADVIENKOVÝ LIEK.

Jaterníka (Liverwort)	1 oz.
Pohonky (Couch Grass)	1 oz.
Zimozeľeňa (Wintergreen)	½ oz.
Drienky (Dogwood)	¼ oz.
Potassium Nitrate	¼ oz.
Alkoholu	8 oz.
Glycerinu	3 oz.

Vody toľko aby bolo všetkého jeden kvart.

Všetko má byť jemne utlčeno. Nechaj moknúť tie rastliny v alkohole za 48 hodín potom preceď. Do precedenej tekutiny daj glycerin i vody toľko, aby bolo všetkého 32 uncií.

LIEK NA VŠI.

Nechaj si zrobiť v lekárni:

Fl. Extr. of Stavesacre	1 oz.
Dilut. Acetic Acid	15 oz.

Mix and filter. Natieraj na všivavé miesta dva razy denne.

LIEK NA BOLIACE PRSIA U ŽIEN.

Ichtyol	120 granov
Lanolin	180 granov
Glycerin	3 drachmy
Olive oil	1 drachmu

Umývať prsia.

JAKO ROBIŤ KARBOLOVÚ MASŤ?

Petrolatum	8 oz.
Žltého vosku	¾ oz.
Káfru	½ oz.
Karbolovej kyseliny	¼ oz.
Sassafrasového oleja	30 kvapky

Roztop vosk a pridaj petrolatum; počas chladnutia pridaj káfor i karbolovú kyselinu a smiešaj dobre. Potrebuje sa na rany, vredy atď. V lekárňach predáva sa pod menom "Carbolic Salve" a poneváč je dosť lacná, neoplatí sa robiť doma.

DOMÁCA RODINNÁ MASŤ.

Vezme sa Tannin-u	1 drachmu
Sassafrasového oleja	1 drachmu
Benátského terpentýnu	1 oz.
Cinkového kysličníka (Zinc oxide)	2 oz.
Žltého vosku	2 oz.
Smoly	2 oz.
Šmalcu	8 oz.

Roztop vosk i smolu na miernom ohni, pridaj šmalec a terpentýn a počas chladnutia dodaj ostatné súčiastky a neprestajne miešaj. Je to veľmi výborná masť a dá sa držať za dlhší čas jestli ju odložíme na chladné miesto.

LIEK PROTI PIJATIKE.

Dajte si zrobiť v lekárni nasledujúce prášky:

Ammonium Chloride	828 grains
Powdered Cephalis Ipecac	144 grains
Sacch. Lactis	432 grains
Cypripedin	7 1-3 grains
Scutellarin	7 1-3 grains

Mix and make into 144 powders.

Celá miešanina zrobí 144 práškov. Dávka: Jeden prášok rano a jeden večer v káve, čaju alebo v polievke. Nikdy nedáva sa vo vode. Má sa užívať za viac mesiacov.

MEDZINÁRODNÝ ČAJ PROFESSORA BERGMANA.

Čepičky (Scullcap)	2 oz.
Senegový koreň (Senega Root)	2 oz.
Devätsil (Coltsfoot)	2 oz.
Islandský moch (Island moss)	1 oz.
Sladký koreň (Licorice root)	3 oz.
Bolehlav	1 oz.
Fenikl (Fennel)	2 oz.

Potrebuje sa ako čaj proti kašľu, suchotám, ťažkému oddychu atď. Robí sa ako iný čaj a pije sa po šialočke večer pred líhaním.

OŽIVITEĽ.

Nasledujúci liek je jeden z najlepších siliteľov a jestli vám ho lekárnik podľa toho receptu zrobí, nezadlho uznáte, že je to výborný liek.

Spir. of Peppermint	2 drachms
Tinct. Nux Vomica	6 drachms
Tinct. Belladonna	2 drachms
Tinct. Gentian Comp.	2 oz.
Tinct. Cinchona Comp.	6 oz.
Elix. Arom. to make	12 oz.

Užíva sa po jednej lyžičke pred každým jedením.

MADROVÉ KVAPKY.

(Krajový recept.)

Rabarbary (Rhubarb)	1½ oz
Aloe (Succotrin)	1 oz.
Agariku	1 oz.
Myrhy	1 oz.
Kastoru (Castor)	1 oz.
Šafranu	½ oz.
Mastyxu	½ oz.
Škorici	½ oz.
Teryaku	2 oz.

Daj všetko do jednej fľaše a nalej tri pajnty dobrej pálenky a nechaj stáť za dva týždne. Potom preceď cez plátno a schovaj na chladnom mieste.

Dávka: 30 kvapiek na cukre alebo s vínom. Potrebuje sa pri neporiadkoch žalúdka, pečene a sleziny, pri zadržaní mesačného čistenia, proti kolikám a krčom žalúdka atď.

PREHAŇAČ.

Senny (Senna)	2 lyžky stolové
Feniklu (Fennel Seed)	½ lyžky stolovej

Nalej na to 10 uncii vody, zakryj pokryvkou a nechaj stáť za pol hodiny. Potom preceď a pridaj 4 lyžky stolove horkej soli (Epsom salt), niečo cukru a šťavu z dvoch citronov.

Dávka: Pre deti ½ lyžičky malé; pre dospelých ¼ lyžky stolové.

POTENIE NÔH.

Tulkového prášku (Talcum powder)	2 oz.
Subnitrate of Bismuth	2 oz.
Kamencu	4 drachmy
Permanganate of Potash	48 grany

Smiešaj. Posyp nohy rano i večer.

LOBELIOVÝ OBKLADOK.

Dr. Carr píše, že jeden chlapec prerazil si ruku a lekár radil, aby sa dal do nemocnice, že vraj ruka musí byť odrezaná. Matka tomu nedovolila, ale uvarila hrsť lobelie a priložila pomocou šatky na porezaninu a tým zachránila chlapcu ruku.

RUŽA.

Vezmi Sódy (Soda Bicarbonate)	4 lyžky
Vody	4 lyžky

Smiešaj dobre aby sa sóda úplne rozpustila. Potom namoč do roztoku plátenko a prikladaj na ružou zachvátené miesto.

NÁHLY RHEUMATISMUS (Akutný).

Recept Doktora De Costa:

Ammonium Bromide	½ oz.
Tr. Aurant. Cort.	½ oz.
Water	2½ oz.

Dávka: ½ lyžičky každé tri hodiny.

CHRONICKÝ RHEUMATISMUS.

(Recept Doktora Bartholowa.)

Ammonia Muriat.	1 oz.
Fl. Extr. Cimicifugae	2 oz.
Syrup Simp.	1 oz.
Aqua Laur. Cerasi	1 oz.

Dávka: Lyžičku tri razy denne.

KÝČELNÝ RHEUMATISMUS.

Užívaj z Terpentýnového špiritusu (Spirits of Turpentine) po pol lyžičky dva razy denne.

HOJENIE RÁN.

"Mal som na ľavej nohe pod kolenom hlbokú, až do kosti otvorenú ranu," píše jeden človek, "lekári nemohli pomôcť a rezať som sa nedal. Použil som k liečeniu tejto rany 3 razy denne odvaru z priesličky (Shave grass) tak, že som si ranu vystriekaval a krom toho močil som nemocnú nohu v potoku a po vymočení vystavil som ju na slnko. To som opakoval za dlhší čas. Slnko, odvar a voda vyhojily nohu a síce tak, že sa sám lekár zadivil a tomu ani veriť nechcel." Podobne dajú sa liečiť i iné rany, boliaky a vredy.

INÉ PROSTRIEDKY NA RANY.

Pri ranách porezaním zapríčinených, odporúča sa prášok z dreveného uhlia; rana sa práškom posype a obväzkom obviaže.

2) Istý učiteľ píše, že od svojho detinstva v rozmanitých prípadoch potreboval drevený popol na rany. Posýpal čerstvú ranu čistým dreveným popolom a obviazal ju a celkom sa o ňu nestaral, a že vraj rana sa navždy zahojila.

SPÁLENINY.

Jeden nemecký lekár odporúča proti spáleninám sodu (Soda Bicarbonate). Trochu sody sa navlhčí a spálenina sa tým pár ráz potre. Účinok je vraj prekvapujúci, boľasť v krátkom čase prejde. Ten lekár píše, že pri spáleninách druhého a tretieho stupňa majú sa prikladať obklady z 10 stupňového roztoku sody.

PL'UVANIE KRVE.

Na jednu šialku vriacej vody, jednu kávovú lyžičku Rebríčka (Yarrow — Milfoil) nechaj stáť až vychladne a užívaj každú hodinu jednu lyžičku z tohto čaju. Dve kávové lyžičky soli rozmiešané v trochu vode mnohoráz zastavia krvácanie.

Zapamätajme si, že čaj rebríčkový tíši boľasti brucha a zahrieva telo. Čaj smiešaný s octom pomáha pri trpení na kameň a pri ťažkostiach močenia. Odvar vínový púdi hlísty.

RAK.

Jeden taliansky lekár, Doktor Brandiny, odporúča citronovú kyselinu a síce na 100 uncí vody vezme sa 1 uncia citronovej kyseliny (Citric Acid Crystaline). Do roztoku namočí sa čistá šatka a priloží sa na rakovinu. Má sa častejšie opakovať. To vraj zmierňuje hrozné boľasti pri rakových chorobách.

ANGLICKÝ NÁVOD K LIEČENIU RAKA.

V anglických nemocniciach lieča rakom zastihnutých takto:

Vezmú Arsenikovej kyseliny . . . . 2 drachmy
Arabskej gumy (Mucilage of Acacia) 1 drach.

To dobre smiešajú a prikladajú na rakovinu keď je nie väčšia ako palec a obviažu plátenkom. Na druhý alebo tretí deň odvijú obkladok a priložia chlebový obkladok. Konečne vymyjú mydlovou vodou a pomastia jednoduchou masťou vaselinovou. (Vaselin.)

OMRZNUTIE.

Ichthyolu	1 drachmu,
Lanolinu	1 oz.

OMRZNUTIE.

1) Vezmi jednu unciu kôry z bieleho duba (White oak bark), var v pinte vody za 10 minút a nechaj stáť až vystydne. Potom preceď a umývaj si tým omrznuté čiastky.

2) Daj si zrobiť nasledujúci liek:

Tr. Cantharides	6 drachms
Spirits of Camphor	4 drachms
Soap liniment	3 drachms

Natieraj omrazeniny.

3)

Tr. Cantharides	3 drachms
Soap liniment	9 drachms

Smiešaj a natieraj omrznuté miesta rano i večer.

MAZADLO NA OTLAKY.

Daj si zrobiť v lekárni:

Carbolic Acid	3 drachms
Tr. of Iodine	3 drachms
Glycerine	3 drachms

To sa má smiešať. Namaž otlak denne pomocou štetočky.

SEMENOTOK.

Strychnine	1 grain
Tr. of Iron Chloride	½ oz.
Glycerine	4 oz.

Smiešaj. Dávka: Lyžičku vo vode pred jedením i na noc.

LIEK PROTI CHOROBÁM SRDCA.

Pri veľmi rozvinutej chorobe srdca treba si ľahnuť do postele a odpočinúť. Srdce bije v ten čas 5 ráz menej za minútu a tých 5 uderenia sú pre srdce odpočinkom jako to sa v noci stáva keď spíme.

ŠUPINA — VYPADÁVANIE VLASOV.

Acetic Acid	½ oz.
Resorcin	1 drachmu
Cologne Water	2 oz.
Glycerine	1 drachmu
Rose Water to make	8 oz.

Užíva sa každý druhý deň ako natieradlo.

SLINOTOK.

Kamencu (Alum)	1 lyžku stolovú
Vody	1 lyžku stolovú
Brandy	4 lyžky stolové

Smiešaj a vyplachuj si tým ústa.

SVRBENIE KOŽE.

Natieraj svrbiace miesta na kúsky rozrezaným citronom.

SOMÁRSKÝ KAŠEĽ.

Upraž, rozmeľ a uvar slnečníkové semeno tak ako sa káva varí. Preceď a oslaď kandisovým cukrom (Cuker-kandl) alebo bielym cukrom alebo medom. Daj dieťaťu piť koľko chce, menovite večer jak ide spať.

UŠTIPNUTIE VČELY — OSY.

Jahoda, broskva atď. pôsobí hojive proti uštipnutiu včely alebo osy. Na poranené miesto priložíme nakrájané alebo rozmačkané ovocie, ktorého ostrá kyselina zabraňuje pálenie a opuchnutie bodnutého miesta a odníma jedovatý účinok uštipnutia. Jestli máte po ruke med, nemažte ním ranu prípadne i povstalé opuchnutie.

VODNATIELKA.

Dajte si pripraviť nasledujúci liek.

Tr. Digitalis	2 drachms
Fl. Extr. Buchu	1 oz.
Fl. Extr. Broom tops	1 oz.
Fl. Extr. Juniper berries	2 oz.
Arom. Elixir to make	6 oz.

Dávka: Lyžičku štyri razy denne.

ÚPLAVICA — BEHAČKA.

Variť jednu unciu **Kolocieru** (Plantain) za hodinu v kvarte vody. Dávka: Malú lyžičku každé tri hodiny. Dr. Worthington píše, že počas svojho žitia lepší liek proti úplavici nenašiel ako **Kolocier.**

ŽALÚDKOVÁ SILIVKA.

Tr. Gentian Comp.	2 drachms
Tr. Orange Peel	½ oz.
Tr. Cardamon Comp.	1 oz.
Alcohol	2 oz.
Water	2 oz.

Dávka: Lyžičku po jedení.

ŽIVOTNÁ SILIVKA.

Extract Sarsaparilly	4 oz.
Pupavového koreňa	2 oz.
Peruanskej kôry	2 oz.
Sassafrasovej rastliny	1 oz.
Lopucha (koreň)	1 oz.

Daj do kvarty horúcej vody všetko okrem extraktu a nechaj stáť za dve hodiny na miernom teple. Preceď a keď vystydlo, pridaj extrakt i niečo cukru. Užívaj po jednej lyžičke tri razy denne.

VAJCOVÁ SILIVKA.

Vraz vajce (žltok i bielok) do pohára, pridaj lyžičku octu, trochu soli, trochu čierneho piepru o dobre rozmiešaj. Vypi hneď pred alebo po jedení.

VYPADÁVANIE VLASOV.

Jestli vlasy vypadávajú na jednom mieste, vezmi cibuľu, prerež ju na poly a zatieraj ňou holé miesta. Po zatieraní cibuľa sa odhodí a užíva sa nová.

VETRY A KOLIKA.

Natieraj brucho suchou teplou šatkou a pij čaj z peprnej máty a rebríčku.

VYMKNUTIE.

Rozmiešaj 4 lyžky soli v 4 lyžkách vody, nech sa dobre rozpustí, potom namoč šatku do roztoku a prikladaj na vymknuté miesto.

ÚPLAVICA.

Katechu prášku	2 drachmy
Arabskej gumy	½ oz.

Smiešaj dobre. Dávka: Lyžičku každé dve hodiny.

JAKO ROBIŤ VÁPENÚ VODU?

Daj jednu unciu (dve lyžky) nehaseného vápna do kvarty vody a nechaj stáť za 3—4 hodiny. Potom slej s povrchu čistú tekutinu do fľaše, zakorkuj a odlož. Dávka: 2—4 lyžky jedáce tri razy denne. Vápená voda rozmiešaná s mliekom má lepšiu chuť. Voda smiešaná s ľanovým olejom prikladá sa na opareniny, odreniny atď. Vápená voda pomáha veľmi blahodarne proti úplavici (behačke).

ZAPÁLENIE HRTANU.

Smiešaj dve drachmy (2 lyžičky) myrhovej tinktúry, so štyri unciami vody a jedným pintom vinného octu. Vyplachuj tým hrdlo viac ráz denne.

ZÁCPA.

Hermankový čaj obmäkčuje výkaly a pomáha pri bolení brucha, kolike a iným neporiadkom brucha a čriev.

OBČASNÁ ZIMNICA.

Biely kvet (Meadow Sweet)	½ oz.
Hadí koreň (Snake root)	½ oz.
Harmančok (Chamomile)	½ oz.
Peruanská kôra (Peruvian bark)	½ oz.
Horúčkový koreň (Fever root)	½ oz.

Zalej kvartou horúcej vody a nechaj stáť za pol hodiny. Preceď a pij po poháričku dva alebo tri razy denne.

ZÁCPA.

Daj do hrnčoka figy, hrozienka, slivky, manny a niečo sennových listov, nalej na ne vody a nechaj variť za 25 minút. Pij odvar po pol šialky rano i večer. Môže sa i ovocie v odvare vyvarené užiť.

PROSTRIEDOK K ZACHOVANIU ZUBOV.

Professor Dr. Buchner odporučuje k zachovaniu zubov lieh. Pri čistení zubov, zamočíme štetočku najprv do vody, potom nakvapkáme na ňu trochu silného alkoholu a zuby štetočkou (i d'asná) aspoň dva razy denne rano i večer čistíme. Z počiatku pocítime pri tom trení bôľ, ale to trvá sotva minútu a viac sa nevráti. Výhoda liehovej liečby javí sa v tom, že zuby prestanú sa d'alej kaziť, za 3—6 týždňov je nakazený zub celkom bezcitný a môže potom byť vyplombovaný a takým spôsobom zachránený.

ELIXIR PROTI ZÁCPE.

Dajte si pripraviť nasledujúci liek:

Tr. Nux Vomica,	½ oz.
Tr. Belladonna,	½ oz.
Fl. Extr. Cascara Sagrada	1 oz.
Fl. Extr. Mandrake	½ oz.
Syru of Rhubarb to make	4 oz.

Dávka: Lyžičku rano i večer.

ZIMNICA — HORÚČKA.

Kúpte si v lekárni krížového koreňa (Boneset) zrobte si z neho čaj a pijte po pol šialky pred jedením.

ŽLAZY ZVÄČŠENÉ (Bubon atď.)

Prikladajte si na zväčšené miesta pomocou handričky Iodinovú masť, ktorú môžete si kúpiť v lekárni.

PODBRUŠIE ZATVRDLÉ.

Umývať brucho ručníkom močeným v studenej vode; piť vodu, a čím viac sa pohybovať — prechádzať. Krom toho vezmi

Mlieka	2 lyžky
Sajdru	2 lyžky
Octu	4 kvapky

Smiešaj a vypi na raz. Opakuj jestli treba.

ZTRATA MUŽSKEJ SILY.

Zrob si silný odvar z jednorožcu (Unicorn root) 2 dobré lyžky na pint vody a upijaj po pol šialočke tri razy denne. Krem toho umývaj si pohlavné ústroje večer pred líhaním studenou vodou.

ZLATÁ ŽILA.

Dajte si pripraviť nasledujúci liek:

Tr. of Hydrastis	5 dr.
Tr. of Viburnum	5 dr.
Tr. of Hamamelis	10 dr.
Tr. of Castanea	10 dr.

Mix. Dávka: 20 kvapiek v pol poháre vody pred jedením. Voda môže sa osladiť. Krem toho užívaj masť odporúčanú v tejto kapitole na inom mieste.

ZLATÁ ŽILA KRVÁCAJÚCA.

Tannic Acid	1 drachmu
Káfru	½ drachmy
Extr. Belladonna	4 grany
Lanolin na	1 oz.

Mastiť rano i večer.

ZAPRÁŠENIE OKA VÁPNOM.

Zaprášenie pôsobí ohromné boľasti a môže človeku zrak zkaziť. Jednoduchým prostriedkom je cukrová voda. Rozpusť cukru v čistej, zimnej vode a tým roztokom vymývaj si oko viac ráz denne.

BIELE ZUBY.

Zuby bielí jablková šťava. Štetkou prejde sa po jablku a takto nabytou šťavou vyčistia sa zuby a zbelejú.

ZUBNÝ KAMEŇ.

Zubný kameň dá sa odstrániť keď' čistíme zuby raz alebo dva razy týždenne myrhovou vodou.

ZAPÁLENIE MATERNÍKA.

Dajte si zrobiť:

Magnes. Sulphate	2 oz.
Ferri Sulphate	16 grains
Acid Sulph. Dil.	1 drachm
Water to make	1 pint

Dávka: Dve lyžičky v pol poháre vody rano na lečno.

ŽALÚDKOVÉ NEPORIADKY.

Uži jednu lyžku spráškovanej horčici pred každým jedením.

ZADRŽANIE MOČA.

Vezmi hlohových bobuliek, trnky, pokryvového koreňa, koreňa petrželového i jalovcu v rovných čiastkach. Rozkrájaj na drobno, smiešaj a var na ohni za 10 minút. Pij po šialke rano i večer.

ŽLČOVÝ KAMEŇ.

Na lačný žalúdok vypi pol pinta olivového oleja a polož sa do postele asi na pol hodiny; ľahni si na ľavú stranu, pod bok podlož vankúš tak aby bol vyššie než ramená. Kamene odchádzajú potom bez boľasti z mechúra do čriev a z tade s výkalami von.

ZAPÁLENIE PRIEDUŠNICE.

Vezmi vody	4 lyžky
Cibuľovej šťavy	4 lyžky
Cukru	2 lyžky

Smiešaj dohromady a uži jednu lyžičku pred každým jedením.

PROTI KÝVANIU SA ZUBOV.

Komu sa počínajú zuby kývať, tak že nemôže dobre kúsať, ten nech si vyplachuje ústa studeným odvarom z priesličky (Shave grass) za 2—3 dni, ale riadne, držiac odvar za chviľku v ústach. To sa má robiť asi 4—6 ráz denne. Kto má špatné zuby, nech si týmto odvarom umýva zuby asi raz na mesiac 2—3 dni jedno za druhým.

VYPAROVANIE HLAVY PROTI KATÁRU.

Vezmi 1 hrsť Hermankového kvetu
1 hrsť Bazového kvetu
1 lyžku Kmínu.
1 lyžku Onajsu.

Vlož to všetko do hrnca, nalej na to dva kvarty vody horúcej, drž hlavu nad parou 10-15 minút, počas toho obklop si hlavu plachtou, aby sa viac pary vdýchalo.

MED.

Med je pravdivým domácim liekom, životným balsamom a nemal by chybeť v žiadnej domácnosti. Nemocní hľadajú pomoc všade, vydávajú peniaze za rôzne lieky a nevedia, že med, ktorý včely tak usilovne sbierajú a z najčistejších kvetov vyrábajú, v mnohých chorobách je neoceniteľným prostriedkom liečivým. "Chceš sa dožiť starého veku?" píše jeden časopis, "Požívaj denne jedlá svojich praotcov: Mlieko a med; nalám na tanier bielého chleba, nalej mlieka a oslaď dobrým medom. To sú tie najzdravšie, najjednoduchejšie najzáživnejšie raňajky. Tak samo chlieb s maslom a medom dáva nám nielen chutné jedlo, ale i dobrý zákusok ku káve a čaju.

MED PROTI KAŠĽU, KATÁRU A PRSNÝM BOĽASTIAM.

Vezmi pol kvarty piva, ¾ funta medu, do toho pridaj malú hrsť pľúcnika, malú hrsť pšeničných otrúb a var všetko za pár minuť. Keď sa všetko povarilo, preceď cez plátno a užívaj rano i večer po jednej stolovej lyžke. Alebo vezmi dve žltka z vajca, rozmiešaj ich s medom a užívaj viac ráz denne po jednej malej lyžičke.

MED JAKO PREČISŤUJÚCI PROSTRIEDOK.

Med s inými prostriedkami smiešaný, je výborným prostriedkom na prehnatie. Deťom dáva sa rabarbarová šťava alebo čaj s medom smiešaná; práve tak dobre účinkuje i čaj z feniklu s medom smiešaný. Dorostlým môže sa dať silnejší odvar zo sennových listov s medom smiešaný.

MED PROTI DIFTERII.

Naší predkovia (a vôbec na dedinách kde ľudia nemali príležitosť volať si lekára a platiť za lieky) užívali med nielen pri prvých známkach onemocnenia, ale i jako ochranný prostriedok; natierali medom krk alebo namazali med na silný pijavý papier a prikladali ho na krk jako obkladok a síce s tak priaznivým výsledkom, že skoro žiadne deti na tú nemoc neumieraly.

MEDOVÝ FLAJSTER PROTI RHEUMATISMUSU.

Vezmi hodne cesnaku i šafranu, potlč dobre v mažiari a pridaj k tomu medu, aby sa hustá masť zrobila. Namaž na väčšie plátno a obaľ tým flajstrom rheumatismom zachvátené miesto a ľahni si do postele na jeden deň alebo na dva dni. Hovorí sa, že flajster ťahá mechúry dosť veľké, z ktorých potom voda vytečie a nezadlho choroba zmizne. (Predpis jedného ruského lekára.)

MED PROTI VNÚTORNÝM NEMOCIAM.

Vezmi hrsť zelenej alebo sušenej šalvie a var ju asi pol hodiny v pol kvarte vody. Odvar, preceď, pridaj lyžku medu, lyžku octa, a hrdlo tým vyplachuj a uži po jednej lyžke pár razy denne.

Ten samý liek potrebuje sa i proti boleniu hrdla.

MED AKO SILITEĽ.

Med odporúča sa takým osobám, ktoré svoje telo nesprávnou výživou alebo nedbalosťou soslably a síce preto, lebo nielen nečisté látky z tela vylučuje ale i zdravé šťavy silí.

Med proti očným chorobám: Ačpráve liečenie očí patrí lekárovi, stáva sa, že nemoc ku príkladu hneď na počiatku je nie nebezpečná a tu môže mať med blahodarné účinky. Istá pani mala beľmo na oku; po vyčistení oka čistou vodou nakvapkala si čistého medu po pár kvapkách tri razy denne a zrak sa jej nazpäť navrátil. Tak samo potrebuje sa med i proti zapáleniu očí. Niekoľko kvapiek tekutého medu dá sa na lyžičku a rozmieša sa teplou vodou a tej miešaniny zapustí sa do zapáleného oka dva lebo tri kvapky tri razy denne a konečne pred spaním.

Med tíši žížeň u nemocných: Var jačmeň v pinte vody za pár minút, dodaj medu a po vychladnutí preceď. Z toho má nemocný piť keď má žížeň.

Med proti vredom: Med s múkou smiešaný a pomocou handričky na vredy prikladaný poskytuje veľmi dobrý a liečivý prostriedok proti vredom.

Med proti katáru priedušnice: V tejto nemoci užívame každých 20 alebo 30 minút po kávovej lyžičke teplého medu.

Med jako ochranný prostriedok: Užívaním medu môžme predísť kašľu, katáru, influenzi, záškrtu, poneváč dľa istého anglického lekára med ničí baktérie. Odporúča sa tiež i proti nemociam ústnej dutiny, pažeráka a dýchacích ústrojov.

Med jako pokrm detí: Deti rýchle rastú a nič im tak nepomáha jako čistý med s chlebom alebo chlieb s maslom a medom.

Med proti bezsennosti: Ľudia, ktorí nemôžu spať nech užijú hneď pred spaním tri-štyri lyžičky čistého medu.

Med proti hlístam: Trochu aloeového prášku rozmiešame s medom a užívame z tej miešaniny po jednej malej lyžičke čo hodinu; to vraj vypúdi hlísty. Deťom má sa dávať menšia dávka, poneváč aloe je preháňacím prostriedkom. Miesto aloe môže sa upotrebiť citvárové semenko (Wormseed).

Med proti zašliamovaniu: Vezmi v jednakých čiastkach morskej cibuli, octu a medu a var za niekoľko minút; odvar pije sa rano na lačný žalúdok.

Med sa môže vždy potrebovať proti zašliamovaniu pľúc, žalúdka, criev, chrípke, kašľu, proti žltačke, a nemociam pečene, proti hlístam atď. V kuchyni môže sa upotrebiť k rôznym pečivám, nápojom, likérom atď. Každá gazdiná môže si pripraviť dobré medové víno (Viď Vinárstvo) a medovinu. A preto nebuďte bez toho mnohostranného prostriedku, ktorý užíva sa nielen jako liek ale i jako pokrm.

MASLO JE LIEK.

Neosolené, čerstvé maslo je veľmi znamenitým domácim prostriedkom. Šupiny na hlavičkách detí jako tiež chrasty po natieraní maslom rýchle zmäknú. Ženy môžu prikladať maslo jako náplasť (flajster) na boliace prsia počas dojčenia. Pri ľahších popáleninách, rozpukaninách rúk a pri vyrážkach malých detí, maslo je vyborným, boľasť tišiteľným prostriedkom. Maslová voda užíva sa jako protijed pri otrávení silnými jedami a proti krčom a boľastiam brucha a čriev. Maslo smiešané rôznymi, na prach utlčenými bylinami dáva nám potrebné masti proti vredom, atď.

VAJCIA JAKO DOMÁCI PROSTRIEDOK LIEČIVÝ.

Vajcia sú najlepším vyživujúcim prostriedkom a preto slabí, nemocní ľudia rýchle nabývajú ztratené sily požívaním čerstvých vajec. Veľmi dobrý, výživný nápoj pre chorých pripravíme takto: Roztreme štyri žltka s troma lyžkami cukru a pridáme jeden pohár dobrého vína a rozmiešajúc všetko dobre, užívame tento nápoj po jednej lyžke viac ráz denne. Alebo rozmiešame žltká z vajec s cukrom, prilejeme vína a trochu citronovej šťavy. Alebo žltká z niekoľko vajec rozmiešané so sladkou smotanou, k čomu dodáme trochu cukru a necháme všetko za pár minút variť.

Vajcia proti kašľu a chrípke: Tri žltká rozotreme s čistým cukrom a užívame z toho po jednej lyžičke viac ráz denne.

Vajcia proti chorobám pečene: Ľudia trpiaci na choroby pečene a žltačku mali by užívať čerstvé, nevarené vajcia (žltok i bielok) rozmiešané s vodou. Žltá barva v tvári zmizne a stolica sa napraví.

Proti žltačke: Rozrepme tri žltká surové v pintu červeného vína a pridáme k tomu málo rabarbarového prášku (Rhubarb). Užíva sa po lyžičkách viac raz denne.

Proti behačke: Smiešame bielok z jedného vajca s 2 lyžkami bieleho cukru a pol pintom vody. Užíva sa po lyžke viac ráz denne.

Vajcová masť: Vezmi v jednakých čiastkach oleju olivového, smotany a bielku; rozmiešaj to všetko dohromady a máš dobrú masť proti opáleninám, a vyrážkam kožným. Masť musí sa robiť čerstvá každý deň. Glycerin s bielkom rozmiešaný dáva veľmi dobrú masť na popukané ruky a iné rany.

XXXIV. KNIHA.

Slovenská Domáca Kuchárka



Domáca kuchárka obsahuje praktičný, ľahkopochopiteľný návod k príprave rôznych jedál.



PREDMLUVA.

Hovorí sa, že gazdiná je kráľovná domácnosti a je to pravda, lebo nemôžeme si predstaviť vznešenejšie ženu, než dobrú, rozumnú, čistú, pilnú gazdinú, ktorá snaží sa vniknúť do kuchárskeho umenia, ktoré mimochodom nie je tak ľahké, jako sa nám vidí. Avšak práca gazdinej neodmeňuje sa vždy tak, jako by mala byť. Gazdina je takrečeno otrokyňa kuchyne, ráno sotva odbudú sa raňajky, nastáva práca v spálni a v iných izbách, potom treba všeličoho nakúpiť, nezadlho obed variť, náčinie poumývať, neskoršie večeru variť atď. Z toho vidíme, že gazdina je vždy zamestnaná a z kuchyne skoro ani sa nehne. Práve preto má sa dbať, aby kuchyňa bola príjemne zariadená, svetlá, čistá.

Mnohé nedorozumenia v domácnosti povstávajú preto, lebo gazdina nerozumie sa do kuchárstva, alebo si ho ľahko váži. Muž ukonaný príjde domov hladný ako vlk, posadí sa ku stolu, na ktorom nastolí mu jeho drahá manželka prismudenú polievku, tvrdé mäso, nedovarené zemiaky, nedopečený chlieb, v masle špacíruje mucha, obrus čierny od špiny atď. Samo sebou sa rozumie, že v takej domácnosti láska, pokoj, úcta a uspokojenie dlho sa nezadržia, naopak povstanú zvady, nesváry, ktoré dľa módy tohto stoletia skoro vždy končia sa rozsobášom.

Ale sú i také ženy, ktoré by chcely znať variť, ktoré nemaly spôsobnosti, aby sa o kuchárstve poučily; té potom plačú nad svojou neschopnosťou a nespôsobnosťou a preto kuchárska kniha je žiadúca, pomocná, užitočná a potrebná, zvlášte počiatočným gazdinám a práve takým mám česť venovať moju kuchársku knihu.

KUCHÁRSKE PRIKÁZANIA.

1. Poriadok je všade potrebný a menovite v kuchyni. Každá vec má svoje preznačené miesto a zkade čo sa vezme, má sa po upotrebení zpät umiestiť alebo zavesiť. Pri hľadaní predmetov tratí sa čas, kuchárka hľadá hrniec, kastrol, varechu, sekáč atď., ktoré zpät neumiestila a tu polievka kypí, pečienka sa pripaľuje, kuchyňa je dymom a smradom naplnená, gazdina hreší, až sa hory zelenajú, zlostí sa, dobre v nej žlč nepukne, ale to nič nepomáha a hriech je veľký. Preto gazdinky, držte všetko na patričnom mieste.

2. Starajte sa o najväčšiu čistotu a úhľadnosť, lebo sú to dve sestričky, dve cnosti v kuchyni. I té najchutnejšie pripravené a na zlatých misách nastolené jedlá nebudú chutnať, jestli sú nečisté, keď sa v nich nachádzajú ku príkladu vlasy, muchy atď. Kuchyňské náčinie, podlaha, sporák, slovom celá kuchyňa majú takrečeno od čistoty a poriadku "voňať".

3. Pamätajte, že dľa vášho zovňajšku súdia vás vaši súsedia, priatelia i nepriatelia. Drahé "cifrované" šaty do kuchyni nepotrebujete, ale všetko čo máte na svojom spanilom tele, nech bude čisté, nederavé, nebrudné ale ani nenápadné. Vlasy majte pekne učesané a na hlave noste čepček alebo bielu kuchársku čapicu, aby sa vlasy do potravy nedostaly.

4. Muchy a šváby treba ustavične ničiť, lebo sú to nemilé prídavky v potravách.

5. Mäso pred varením alebo pečením treba vždy dobre umyť, opláchnuť a neklásť ho hocikde, ku príkladu na drevo, lebo od toho môže dostať zápach a nepríjemnú chuť.

6. Umývajte často ruky nielen preto, aby čisté boly, ale preto, že dotýkaním sa rozličných predmetov môže sa chuť zhubiť, jako ku príkladu keď držíte rybu v ruke a potom bez umytia rúk dotknete sa sladkej potravy, tá bude páchnuť za rybou.

7. Každá dobrá gazdina má si zaobstarať dobrú váhu, aby si všetko nakúpené doma prevážila. Taká váha stojí veľmi málo a vyplatí sa mnohonásobne. Sklepník, mäsiar atď. majú rozličné váhy a jestli chcete vedeť, či je mäsiar alebo sklepník poctivý, prevážte si predmety a budete znať s kým máte do činenia.

8. K čistote druží sa vkusnosť. Čisté a pekne usporiadané maslo lepšie "šmakuje"; zelenina k mäsom, mrkva, zemiaky, petržeľ atď. okrášľujú pokrm a všetko čo je vkusne a k tomu dobre zhotovené, robí lepšiu chuť k jedeniu, jako všetky "žalúdkové horké" na svete.

9. Pilnosť a pracovitosť nech budú vašim heslom cez celý život. Jestli o 12-ej hodine má byť obed a o 10-ej počínate myť náčinie po raňajkách a oheň ešte nezapálený, marné bude vaše namáhanie, obedu na 12-tú hodinu nebude!

10. Sporivosť nielen v domácnosti, ale i v kuchárstve hrá veľkú úlohu. Príslovie hovorí, že malá kuchyňa buduje paláce. Všetko jedno, či ste vo



OBRAZ 1009.



OBRAZ 1010.

Zariadenie v kuchyni.

vlastnom dome, či slúžite, vždy buďte sporivé a neobanujete. Jestli ste v svojej domácnosti, sporivosťou pomáhate mužovi, rodičom alebo pokrevným; jestli ale slúžite, vaší zamestnávatelia budú vedeť oceniť vašu zariadenosť a sporivosť — a keď nie, to vaše vlastné svedomie bude vám najlepšou náhradou.

11. Drahé náčinie kupovať netreba, lebo dobré kuchárenie nezakladá sa na drahom náčiní. Francúzi vedia lacnými spôsobami i lacnejším pokrmom drahom náčiní. Francúzi vedia lacnými spôsobami i najlacnejším pokrmom dobrú chuť dodať a hovorí sa, že "Francúz, pomocou omáčky i z babskej pantofle zrobí smačné jedlo".

12. Rozumná, sporivá gazdina bude variť obdobné potravy, jaké príroda najpríhodnejšie poskytuje. Rozumná gazdina nebude hotoviť také jedlá, ktoré sa predávajú za drahé peniaze lebo sú neprimerané času.

13. Jednotvárnosť v potravinách zapríčiňuje ošklivosť a preto každá rozumná gazdina zariadi si v svojej kuchyni výber potravín, tak aby nemusela deň pri dňu tie samé pokrmy hotoviť.

14. Dobrá gazdina osvojí si známosť o pokrmoch pre nemocných.

15. Každá rozumná gazdina varí toľko, aby toho dosť bolo, ale nie tak mnoho, aby sa nemohlo spotrebovať, t. j. nie toľko, aby sa zbytky zkazily a potom musely vyhodiť von.

16. Nepozorná, marnotratná gazdina tlčie hrnce, taniere, šialky atď. a hoci sú lacné, je to márnivosť. Porátajte prez rok výdavky za potrebné náčinie a uvidíte, koľko toho bude.

17. Uhlie a drevo sú drahé a gazdina, ktorá ustavične páli uhlie alebo drevo, či treba či nie, vyhadzuje peniaze a márni dôchodky.

18. Celkom vzaté, mäso je jedným z najztravitelnejších pokrmov a lacnejšie kusy sú tak ztraviteľné pri náležitej úprave, jako drahšie kusy. Drahšie mäso obsahuje viac extraktivných látok, ktoré nielen dodávajú mu chuť, ale napomáhajú i pri zažívaní, ale výživnosť nedodávajú. Poneváč v poslednej dobe mäso je zo dňa na deň drahšie, gazdina musí znať jako najlepšie všetko pripraviť a zužitkovať. Tuk sa môže vyškvariť a masť uložiť; kosti sa pridajú do polievky a zbytky mäsa môžu sa pripraviť jako sekanina, atď. Vôbec dobrá gazdina môže z lacného mäsa alebo z pozostatkov mnoho pokrmov zhotoviť, ale musí tomu venovať trochu náuky, času a pozornosti. Z dobrého zhotoviť dobré potrafí každá baba, ale dobré zhotoviť z menej dobrého je pravdivým kuchárskym umením.

Z toho všetkého vidíme, že veľká zodpovednosť padá na naše gazdiniekuchárky a prajeme im, aby sa všestranne poučily a aby sa staly chlályhodnými slovenského národa.

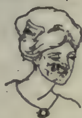
NEČISTOTA JE CHOROBA.

Nečistá žena, nečistá kuchyňa, nečisté izby, nečisté deti — odháňajú lásku z domu a muža do — krčmy. Počas hotovenia obedu stáva sa, že sa tvár gazdinej zašpatí a potom chodí po kuchyni ako kominár. Dbajte o čistotu tváre, veď vody i mydla máte a vezme to málo času, aby ste tú "operáciu", umývanie tvári urobily.

RÔZNE MÄSÁ.



OBRAZ 1012. V nečistote plodí sa chrobač, smrť.



OBRAZ 1013. Čo stojí pekná tvár keď je nečistá?



OBRAZ 1014. Nielen tvár, ale i vlasy majú byť čisté.



OBRAZ 1015. Nečisté ruky všetko robia nečistým.



OBRAZ 1016. Dbajte o pestovanie tváre — nebuďte starou ženou v mladom veku.



OBRAZ 1017. Deti potrebujú nielen pokrm, ale i kúpeľ.



OBRAZ 1018. Dbajte o vašu postavu; nechoďte shrbeno po svete; držte telo prosto, jako šňúra, hlavu nahor, keď chcete predísť nemociam.



OBRAZ 1019. Kúpajte sa aspoň raz alebo dva razy na týždeň, alebo umývajte telo ručníkom.



OBRAZ 1020. Nezapomínajte i na nohy; čistota nôh napomáha zdravie.

VARENIE, PARENIE, PRAŽENIE A PEČENIE MÄSA.

Aby mäso bolo výživné, záživné a chutné odporučuje sa namiesto varenia mäso pariť (dusiť), piecť alebo pražiť.

Jestli chceme mäso variť pokračujeme tak, jako sme to opísali pri mäsitej polievke.

"Parenie alebo dusenie mäsa je prostredná cesta medzi pečením a varením, poneváč pri tom mäso zmäkne a sa varí pomocou pary a tým zostáva mäsitá šťava v ňom; preto je dusené mäso výživnejšie, šťavnatejšie a ztraviteľnejšie než varené mäso. Mäso sa dusí v uzavrenej nádobe s troškou vody na dne; jestli pridáme k mäsu kúsok masla alebo inej mastnoty nadobudneme dobrú omáčku." (Dr. Bock.)

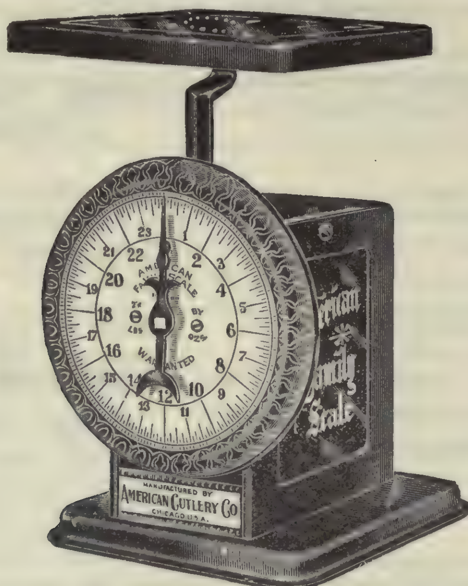
Pri pečení mäsa kladie sa ono na pekáč, podeň dáme trochu vody, trochu mastnoty, korenivo atď. V mnohých krajinách pečie sa mäso na rošte, pri čom celú svoju šťavu podrží v sebe, poneváč utvorí sa kôra okolo celého kusa mäsa, zvonku sa dobre upečie, kdežto vo vnútri zostáva len čiastočne pečené a šťavnaté.

Praženie mäsa deje sa na kastrolu v mastnote, k čomu dodáva sa rôzna zelenina, korenivo atď.

ZELENINY, KORENINY A BYLINY CHUŤ DODÁVAJÚCE.

Každá rozumná gazdina mala by mať po ruke cibuľu, mrkev, celerový a petržeľový koreň, zelenú papriku, repu, paradajky (čerstvé, sušené alebo zavarované), celerové a petržeľové úponky a listy (čerstvé alebo sušené), šalviu, materinu dúšku, tymián, majorán, bobkový list, cesnak, kmín, citronovú kôru, ocot, hrebíček, nové korenie (allspice), celerové semeno, výťah z mäsa (Extract of beef) a nejakú pieprovú omáčku, jaké sa v obchodoch predávajú.

Chuť osmažených zelenín. Polievka, dusené a pečené mäsá budú chut-



OBRAZ 1011.
VÁHA.

nejšie, keď všetky alebo aspoň niektoré zeleniny, ktoré k ním pridáme, prv osmažíme a až tak k mäsu alebo do polievky vložíme.

Cibuľová šťava. Niektoré predpisy vyžadujú cibuľovú šťavu. Najlepšie bude, jestli cibuľu na drobno posekáme a potom cez plátený mešec vytlačíme.

Petržeľ, celer a iné. Tie môžu sa na zimu usušiť a uložiť do skleníc s víčkom; korene sa uložia do pivnice do piesku a môžu sa i v zime pestovať v malých baksičkách a tým spôsobom môžeme mať vždy hodnú zásobu tých zelenín.

Bobkový list. Bobkového listu nemá sa príliš mnoho užívať lebo už malé množstvo vystačí ku dodaniu chuti, jako do omáčky, polievky a k mäsu. Pol listu na tri kvarty polievky vystačí.

"Curry" prášok pochádza z Indii a dodáva pokrmu veľmi pieprovú chuť. Tucet skleníc jaké sa potrebujú pri zavarovaní ovocia mnoho nestoja a v takýchto skleničkách schová si dobrá gazdina rozličné, chuť dodávajúce, sušené koreniny, aby ich vždy po ruke mala, keď je na ne potreba.

I. POLIEVKY.

Mnohé gazdinie postavia mäso so studenou vodou nad mierny oheň a potom sa čudujú, že prečo je mäso také nešťavnaté, suché. Príčina toho je tá, že pomalé zahrievanie podporuje vyluhovanie mäsa, ktoré odovzdáva svoje najlepšie čiastky do polievky, kdežto na ňom zostávajú len tvrdé, tuhé vlákna. Docela ináč to bude, jestli dáme mäso do vriacej vody. Vo vriacej vode rýchle srazí sa bielkovina na povrchu mäsa a zrobí sa následkom toho ochranná vrstva, ktorá chráni uniknutie, šťava zostáva v mäse a robí ho chut-

nejším; to značí, že jestli chceme mať dobrú polievku, rozkrájame mäso na niekoľko kusov, postavíme ho na oheň v **studenej vode** a necháme pomaly variť na miernom ohni. Jestli však chceme mať dobré, šťavnaté mäso a slabšiu polievku, vtedy mäso vložíme do **vriacej vody.** Pri varení polievky robí sa pena, ktorú mnohé gazdine odstraňujú, sberajú. Jestli sa polievka nesberá, pena sa zavarí, polievka bude silnejšia a pena spadne sama na dno hrnca.

HOVÄDZIA POLIEVKA.

Asi dva funty mäsa dobre omyjeme a naklepeme. Potom ho postavíme na oheň s dvoma kvartami vody a varíme (na každý funt mäsa bereme asi kvart vody). Náhle sa voda prestáva peniť, polievka sa osolí, pridá zeleniny, petržeľu, celeru, cibuli, mrkvy atď. Prídavok kúska hovädziej pečene alebo ľadvín dá zvláštnu chuť polievke. Mäso sa nechá variť asi tri hodiny na miernom ohni a náhle je mäkké, polievka sa scedí a môžeme potom do nej zavariť rôzne prídavky. Keď je mäso napoly uvarené môže sa polievka hneď zavariť, totiž pridajú sa krupy, ryža atď. a nechajú sa v polievke pri mäse uvariť.

POLIEVKA S JAČMENNÝMI KRUPICAMI.

Na šialku čistých jačmenných krupíc nalejeme 3 alebo 4 šialky vriacej vody, pridáme trochu soli a masla a necháme variť až krupy zmäknú (asi 1 a 1½ hodiny). Z času na čas dolievame vriacu vodu a dávame pozor, aby sa krupy nepripálily. Náhle sú uvarené, vyklopíme do polievkovej misy, pridáme zeleného petržeľa, nalejeme na ne polievky a neseme na stôl.

SÁGOVÁ POLIEVKA.

Daj čistého sága do hrnca, nalej naň vriacej polievky a var za pár minút do mäkka. Potom osoľ, okoreň a daj na stôl.

MLIEČNA POLIEVKA.

Do prevareného mlieka zamiešame trochu soli, pár lyžiek múky, jedno vajce, trochu masla, potom polievku s praženým chlebom alebo rezancami pripravíme a nastolíme.

JABLKOVÁ POLIEVKA.

Štyri alebo päť jablk olúpame, na štvrťky rozrežeme, jadrá odstránime, v jednom kvarte vody na mäkko uvaríme a cez sitko precedíme. Potom pridáme trochu cukru, škorice, ustrúhaného chleba a ešte za chviľočku povaríme.

POLIEVKA ZO ZELENINY.

Kolocier, špinát, prieslíčku, trochu mrkve, petržeľ a pažitky na kúsky porežeme a na masle za chviľku smažíme; potom pridáme jedno dobre rozkloktané vajce, trochu soli, jednu lyžku múky, všetko dobre rozmiešame, vriacou vodou zalejeme a varíme ešte za pár minút. Do polievky môže sa pridať na kocky porezaná a v masle pražená žemľa alebo chlebík.

SYR V POLIEVKE.

Jestli polievka nie je dosť silná, pridáme k nej ustrúhaného syra. Syr dodáva polievke príjemnú chuť. K tomu môžu sa upotrebiť malé zbytky syra, ktoré môže každá gazdina ustrúhať a v sklenici uschovať ku okamžitej potrebe.

POLIEVKA Z VAJEC.

Vezmi pol ustrúhanej žemle, dve vajíčka, trochu rozpusteného masla, trochu muškátového spráškovaného orieška, všetko dobre smiešaj, vlej pomaly do vriacej polievky a za stáleho miešania nechaj zavariť. Tá polievka môže sa hotoviť i bez hovädziej polievky, horúcou vodou, ale v tomto páde dodáme k nej trochu viac masla.

POLIEVKA S LIATYM CESTOM.

Daj do nádoby 4 lyžky múky, vraz do nej jedno vajce, osoľ a všetko dobre miešaj, aby to vyzeralo jako riedka kaša. Potom lej cesto pri ustavičnom miešaní do vriacej polievky a nechaj asi 6 minút variť. Veľmi dobre chutná v kuracej polievke.

RYŽOVÁ POLIEVKA.

Očisť a premyj pol šialky ryže, nalej na ňu dve šialky vriacej vody, osoľ a nechaj pomaly za pol hodiny variť. Jestli sa voda vyvarila, dodaj viac vody a daj pozor, aby sa ryža nepripálila. Keď ryža zmäkla, vysyp ju na polievkovú misku, pridaj trochu sekaného petržeľa, trochu šafranu a nalej na ňu horúcej polievky. Niektoré gazdinie rozmiešajú jeden žltok i kúsok masla v dobrej smotane, vlejú do polievky a nesú na stol.

ZEMIAKOVÁ (bandurková) POLIEVKA.

Uvarené a olúpané zemiaky na strúhadle ostrúhame alebo lyžkou potlčeme, pridáme trochu soli a vo vriacej vode za ¼ hodiny varíme. Zrobíme zápražku z masla a múky, pridáme k polievke pražený chlieb alebo žemľu a neseme na stôl. Jestli máme dobrej sladkej smotany, môžeme trochu k polievke pridať; tým nadobudne lepšiu chuť.

POLIEVKA S KUTĽAMI (fľakami).

Dobre premyté, čisté fľaky postavíme na oheň v studenej vode, pridáme soli a varíme tak dlho, až sú na mäkko uvarené. Potom ich z hrnca vybereme, na rezance pokrájame, nalejeme na ne polievky, pridáme drobno sekaného petržeľa, hnedou zápražkou zapražíme, okoreníme dľa chuti a neseme na stôl. K tejto polievke môžu sa dať hrianky.

CHLEBOVÁ POLIEVKA.

Nakrájaj tvrdý chlieb na tenké okrajce a usmaž ho v masle do hneda. Tak samo usmaž na rezance rozkrájanú cibuľku, ale aby sa nespálila. Daj chlieb i cibuľku do polievkovej misy, pridaj na drobno posekanú zelenú pažít-

ku, petržeľ a trochu celeru; nechaj v pánvičke variť polievku, vraz do nej toľko vajec, koľko máš osôb pri stole a nechaj ich na mäkko uvariť. Na chlieb v mise vlej polievku, okoreň muškátovým kvetom (mace) a zázvorom a tie vajcia opatrne buď do nej vlož, alebo ich na tanieru okolo stola podávaj. Miesto vajec môžu sa dať do polievky i dobré pečené klbásy, ale tu potom cibuľka a pažítka sa vynechá. (Pi. Rosická.)

KURACIA POLIEVKA.

Dobre očistenú staršiu sliepku dáme do hrnca, vlejeme na ňu studenej vody (dva kvarty), osolíme a necháme variť; penu sberáme, pridáme trochu zeleniny a síce: celeru, kapusty, mrkvy, petržeľového koreňa a necháme variť asi tri hodiny na miernom ohni. Keď je sliepka mäkká, odstavíme hrnec od ohňa, mastnotu soberieme, sliepku rozkrájame na úhľadné kúsky a vložíme do misy. V polievke zavaríme drobné rezance a necháme asi päť minút variť. Potom vylejeme polievku s rezancami na rozkrájanú sliepku do polievkovej misy. (Pi. Rosická.)

POLIEVKA ZO ZELENINY.

Vezmi 3 mrkve, 4 cibuľky, 4 malé zemiaky, dve šialky pokrájanej surovej kapusty, jednu veľkú paradajku a hrsť mladého hrachu. Všetko daj na drevenú misku a na drobno rozsekaj; daj na kastrol a nalej len toľko vody, aby to bolo vodou pokryte a nechaj dusiť. Keď zelenina zmäkla, dolej vriacej vody a var za 15 minút. Potom pridaj dve šialky mlieka, lyžku masla a dve dobre rozkloktané vajíčka. Primiešaj trochu múky a na špičku noža sody a nechaj ešte niekoľko minút variť. (Pi. Rosická.)

FAZUĽOVÁ POLIEVKA.

(Z Besiedky Hospodára.)

Malé biele fazule uvarím a cez sito pretlčem; potom zrobím bľadú maslovú zápražku zalejem jú hovädzou polievkou alebo vodou, v ktorej som varila zeleninu, cibuľku, mrkev, petržel a pastrnák. Zeleninu precedím a použijem len vody, s ktorou tú fazaľu rozriedim dľa ľúbosti. Potom osolím a dľa chuti pridám korenia, cesnaku a trochu majoránu.

BOUILLON.

Vezmi tri funty hovädzieho a funt teľacieho mäsa, pol starej sliepky alebo starého holuba, jeden celer, dva korene petržeľa, jednu mrkev, jeden pór, jednu cibuľu, strúček cesnaku, pol kapusty, kúsok zázvoru, jedon bobkový list a všetko dobre vyper. Hovädzie a teľacie mäso daj do hrnka so 4. kvarty studenej vody, nechaj zvoľna variť a penu sberaj; keď je polievka odpenená, osoľ ju, pridaj zeleninu a korene a nechaj dve hodiny variť; potom teľacie mäso vybereš, pridáš sliepku alebo holuba a necháš ešte tri hodiny variť, mastnotu sberaj a konečne polievku cez sitku alebo obrusek preceď. Bouillon pije sa zo šialky a nejie sa lyžkou jako iné polievky. (Beránok.)

CONSOMMÉ.

Daj na randlicu kúsok masla, dve cibule, jeden celer, dva korene petr-

želʼa, mrkev a malú hlávku kapusty — všetko rozkrájané; potom rozkrájaj na kúsky funt hovädzieho a funt teľacieho mäsa, vlož na tú zeleninu s rozličnými zbytkami drôbeže a nechaj to do hneda dusiť dávajúc pozor, aby sa to nepripálilo. Potom daj do hrnca, nalej na to tri kvarty hovädziej polievky a nechaj to ešte asi hodinu variť; potom polievku preceď a vlej ju na misu na smažené žemľové kostky. Polievka musí byť čistá. (Beránek.)

ČOČKOVÁ POLIEVKA.

Vezmi pol pinta čočky (šošovice) a nechaj moknúť cez noc v studenej vode a na druhý deň uvar do mäkka. Ceď z nej vodu, rozmiešaj s trocha hovädziej polievky a pretlač prez sitko do hrnca. Roztri dva strúčky cesnaku zapraž maslovou zápražkou, opepri, povar ešte za chvíľku, vylej na misu na smaženú žemľu alebo chlieb a na pečené na kúsky nakrájané klbásky.

HRACHOVÁ POLIEVKA.

Vezmi pre šesť osôb šialku hrachu, nechaj ho močiť cez noc v studenej vode a na druhý deň do mäkka uvar; potom ho rozmačkaj a preceď do hrnca, nalej naň dobrú hovädziu polievku, pridaj trošku rozsekaného majoránu, trochu zeleného petržeľa, dva rozstrúhané surové zemiaky a nechaj to variť. Zatým zrob bľadú zápražku, zapraž ňou polievku a vlej ju do misy na usmažený rozkrájaný biely chlieb. (Pi. Rosická.)

PIVOVÁ POLIEVKA.

Pol pinta piva varí sa s kmínom (rasca) a niekoľko kúskami starého chleba, potom sa precedí, pridá sa kúsok masla a soli a ešte trochu sa povarí potom rozriedime trochu múky v studenom pive, dodáme vajíčko, dobre zatrepeme a pridáme ku polievke.

CELEROVÁ POLIEVKA.

Dve šialky posekaného celeru varíme v jednom kvarte slanej vody; dve cibuľky varíme v dvoch šialkach mlieka za 20 minút potom precedíme; rozpustíme 4 lyžky masla k tomu pridáme 2 lyžky múky 1—1½ lyžičky soli, pepru koľko treba; teraz smiešame celerovú polievku s mliekovou miešaninou a konečne dodáme zápražku, ešte trochu povaríme a dáme na stôl s vypraženým chlebom.

KAPUSTNICA.

Jednu kapustovú hlávku rozberieme, očistíme a na drobno posekáme. Na kastrol dáme masti, do tej lyžku múky, na to posekanú kapustu a necháme ju zvoľna dusiť. Potom vysypeme ju do hrnca, nalejeme polievky, zatrepeme do nej žltka zo 6 vajec, trochu smotany a masla a necháme ešte variť, pri čom dáme pozor, aby veľmi hustá nebola.

HRACHOVÁ POLIEVKA S TRHANCAMI.

Dve šialky hrachu oberieme, premyjeme a v kvarte vody uvaríme. Na randlík dáme jednu lyžku masla, v tom upražíme jednu lyžku múky, pridáme drobno rezaného petržeľa a keď je zápražka žltá, rozriedime ju hrachovou polievkou a dobre vyvaríme. Polievku potom cez sito pretlčeme ešte trochu

povaríme, osolíme, opepríme, z cesta natrháme trhance, tie v polievke zavaríme a neseme na stôl.

PĽÚCNA POLIEVKA.

Škopové pľúca v slanej vode s petruškou a mrkvou uvaríme a keď sú mäkké, na drobno posekáme. Teraz zrobíme hnedú cibuľkovú zápražku, rozriedime s polievkou, v ktorej sa pľúca varily, pridáme trochu octu a kyslej smotany, dáme na polievkovú misu v masle vypražený chlieb alebo žemľu, na to nalejeme polievku a dáme na stôl.

VÍNOVÁ POLIEVKA.

Pint vína, pint vody, kúsok cukru, trochu škorice, trochu citronovej kôry a hvozdíkových hlávok varíme. Keď začína vreť, odstavíme a precedíme cez sitko. V mise rozkloktáme 3 vajcia, na tie nalejeme vínovú polievku, dobre rozmiešame, aby sa vajcia nesbehly a nesieme na stôl. Polievku dávame s hriankami alebo vypraženým chlebom.

ZAPRAŽENÁ POLIEVKA.

Rozpustíme na randlíku lyžku masla, pridáme lyžku múky, pol lyžky kmínu a necháme pražiť na hnedo. Potom nalejeme na zápražku vriacej vody, osolíme, za chviľku povaríme, precedíme a s rezancami, knédlikami, trhancami alebo chlebom nastolíme.

PARADAJKOVÁ POLIEVKA.

Uvar pekné paradajky vo vode, preceď cez sito a zapraž odvar so žltou cibuľkovou zápražkou. Potom pridaj ryže a nechaj ju v nej variť. Keď je ryža dovarená, pridaj ešte trochu masla, smotany, soli a piepru a nes na stôl.

ZEMIAKOVÝ "CHOWDER".

K tomu sú potrebné nasledujúce súčiastky: 3 šialky zemiakov na kostky narezaných, pol šialky soleného sviňského mäsa, na kocky porezaného, pol šialky na drobno posekanej cibuľky, 2 lyžky masla, 2 lyžky múky, 3 šialky mlieka, 1 šialku vody, jedna lyžka sekaného zeleného petržeľa, soľ a paprika dľa chuti.

Var mäso vo vode za 10 minút; daj vrstvu zemiakov do kastrola, pokryj cibuľkou a mäsom, na to zase zemiakov a na ne mäso; takto pokračuj až je všetko v kastrolu. Potom zalej vodou a dus kým zemiaky nezmäknú. Rozpusť maslo na randlici, pridaj múku, mlieko a korenivo, povar za 5 minút, smiešaj všetko dohromady a jedlo je hotové.

KORYTNAČKOVÁ POLIEVKA.

(Turtle Soup.)

Korytnačka musí sa na noc zabiť a zavesiť, aby vykrvácala. Na chrbát korytnačky položíme rozpálené železo, tým ju primusíme, aby hlavu vystrčila, ktorú potom možno odťať Pri tom treba odťať i nohy a korytnačku cez noc zavesíme; odťaté nohy oparíme, aby sa mohla z nich čierna koža slúpať. Ráno odstráni sa korytko opatrne, aby sa žlč nerozliala a vajíčka, nohy i mäso dajú sa do studenej vody. Potom sa všetko varí v dvojnásobnom množstve

vody, to jest bereme dva razy toľko vody, koľko polievky chceme variť; mäso varíme za dve hodiny a počas varenia penu sberáme. Potom pridáme niekoľko kúskov šunky, štvrť funta masla a varíme ďalej za dve hodiny. Teraz pridáme pohár ryže, pohár múky, vrchovatú lyžku masla, rozotretú na drobno posekanú cibuľku, trochu celeru, zelený petržeľ, bobkový list a šalvii, pol lyžky hrebíčku a nového korenia, trochu papriky a varíme ešte jednu hodinu.

ÚSTRICOVÁ POLIEVKA.
(Oyster Soup.)

Var kvart mlieka tak, aby sa mlieko nepripálilo. Keď začína vreť, daj do neho kvart ústric, lyžku masla, osoľ, opepri, ešte trochu povar a daj na stôl.

II. PRÍDAVKY DO POLIEVKY.

REZANCE.

Vezmeme dve šialky múky a vbijeme do nej dve vajíčka, ktoré s múkou dobre rozrobíme a rukami vymiesime tak, aby cesto bolo dosť tuhé. Poprášime dosku na miesenie múkou a rozvaľkáme na nej cesto na tenko a dáme ho oschnuť na čistom obrúsku. Potom porežeme cesto na dlhé kúsky, tie jedon na druhý složíme, narežeme z cesta rezance a v polievke ich zavaríme. Z cesta môžeme narezať štvorhranné halušky alebo trhance, prstami z cesta natrhané a v polievke zavarené.

KNÉDLIKY Z MÄSA.

Chudé sviňské alebo teľacie mäso očistíme, na drobno posekáme, pridáme trochu soli, pár vajec, na špičku noža muškátového orieška, ustrúhanej citronovej kôrky, ustrúhaného chleba a to všetko na nepríliš husté cesto rozrobíme. Z cesta robíme malé knédliky a tie v polievke uvaríme.

HALUŠKY Z KRUPÍC.

Dáme do misy 2 dobré lyžky masla, 2—3 vajcia, trochu soli a toľko krupíc, aby sa z toho slabé cesto zrobilo. Necháme stáť za pol hodiny, potom z cesta sekáme lyžkou malé halušky a do polievky ich hádžeme, kde sa varia za ¼ hodiny. Potom necháme ich štvrť hodiny stáť až tak ich precedíme. Takéto halušky môžu sa dávať jako prídavok k mäsám, pečenkám atď., ale vtedy ich v slanej vode varíme a nie v polievke.

VSÁDZANÉ KNÉDLIKY.

Z funta múky, jedného vajca, trochu mlieka a masla zahneteme netuhé cesto; z cesta sekáme lyžkou knédliky a ich do polievky vsádzame. Náhle vybehly na povrch polievky, to značí, že sú skoro dovarené. Knédliky môžu sa dávať i bez polievky s roztopeným maslom a omrvinkami (ustrúhanou žemľou alebo chlebom).

KNÉDLIKY ZO ZEMIAKOV.

Žemľu alebo chlieb pokrájame na kostky a smažíme v masle do zlato-

žlta. Dva funty varených ustrúhaných zemiakov smiešame s chlebíkom, ktorý sme boli upražili, k tomu pridáme dve, dobre rozbité vajcia a $\frac{1}{4}$ funta múky, zase dobre rozmiešame, z cesta robíme malé knédliky, ktoré v polievke uvaríme a dáme s pažítkou a petržeľom na stôl.

KNÉDLIKY Z POHÁNKOVEJ (Tatárčenej) KAŠE.

Jeden pint mlieka, $\frac{1}{2}$ pinta vody a 4 lyžky masla zahotujeme a do toho pri ustavičnom miešaní pridáme jeden i pol funta tatárčenej kaše a tú varíme až sa celkom uvarí. Potom dáme kašu na misu, pridáme 5 celých vajíček, dobre rozmiešame a z toho lyžkou vsádzame malé knédličky do polievky a necháme asi 8 minút variť.

MÚČNE KNÉDLIKY.

Na mise utrie sa masla za dve lyžky, ku ktorému pomaly smiešame 4 vajíčka a toľko pšeničnej múky, aby z toho dosť tuhé cesto povstalo. Z cesta porobíme malé knédličky a v polievke uvaríme.

KNÉDLIKY S MODZGOM.

Teľací modzog v slanej vode povaríme, pokožku z neho odstránime, soľou, pieprom a petržeľom posypeme, dobre rozsekáme a na masle upražíme. Potom pridáme ustrúhaného chleba, trochu masla a jedno vajíčko, všetko dobre rozmiešame, z cesta narobíme knédliky a v polievke ich uvaríme. Cesto musí byť tuhé, ináč sa knédliky v polievke rozvaria.

JÁTERNÉ KNÉDLIKY.

Posekáme pol funta teľacích jatier, vybereme z nich všetky žilky, dvoma lyžkami masla ich dobre utreme, pridáme trošku majoránu, trošku na drobno posekanej citronovej kôrky, kúsok so soľou rozotreného cesnaku, trošku muškátového kvetu a piepru, vrazíme ešte do toho dve vajíčka, všetko osolíme a primiešame toľko ustrúhaného chleba, aby to nebolo ani riedke ani príliš tuhé. Potom porobíme knédliky a zavaríme ich v polievke čo trvá asi 10 minút. Polievku do misy vlejeme a usekaným zeleným petržeľom posypeme. (Pi. Rosická.)

RYŽOVÉ KNÉDLIKY.

Vezmi jednu šialku varenej, studenej rýže, dve lyžky múky, jednu malú lyžku zeleného petržeľa a ustrúhanej citronovej kôrky, jedno vajce, trochu soli, ďumbieru (zázvoru) a papriky. Všetko dobre smiešaj, narob z toho knédliky, berúc asi jednu lyžku cesta na knédlik a uvar v polievke.

JATERNÉ PIROŽKY.

Telacie jatrá na drobno posekané a s petržeľom a žemľou smiešané na masle upražíme dodajúc trochu citronovej kôrky, muškatalového kvetu a málo piepru. Potom zahneteme cesto, porobíme pirohy s jatrámi naplnené a uvaríme v polievke.

PRAŽENÉ KNÉDLIKY.

Vezmi tri vajcia, trochu mlieka a 6 dobrých lyžiek múky a dobre to

rozrob varechou. Rozpusť na randlu štvrť funta masla, vlej na to rozrobené cesto a miešaj na voľnom ohni až cesto od randlíka odstane; vtedy odstav, nechaj vychladnúť, vbij dva vajcia, osoľ, vymiešaj dobre a lyžkou vsádzaj malé knédličky do vriacej polievky.

ŽEMLOVÉ KNÉDLIKY.

Ubij štvrť funta masla na sňah (aby sa penilo), daj do masla 3 vajcia a dobre rozmiešaj, potom vsyp do toho ustrúhanej žemličky toľko, aby z toho nie príliš tvrdé cesto povstalo. Potom vsádzaj malé knédličky lyžkou do polievky a nechaj za chviľku povariť. Po uvarení nechaj ich stáť v polievke za chviľočku — tým nadobudnú krehkosti a nadutosti.

BITÉ KNÉDLIKY.

Utri štvrť funta masla v smotane, dodaj trochu muškatálového orieška a soli, dve celé vajcia i dva žltky i múky toľko, aby cesto bolo nie veľmi tuhé. Uvar jako sme to opísali pri iných knédlikách.

VIEDEŇSKÉ KNÉDLIKY.

Usmaž na horúcom šmalci niekoľko žemieľ na kostky pokrájaných, s petržeľom na drobno posekaným, zrob cesto z múky a solenej vody, ale riedke; do cesta daj upraženú žemličku, dobre všetko rozrob, vymiešaj a nechaj stáť za pár minút. Potom pokračuj s varením tak, jako pri iných knédlikoch.

MAKARONY.

Dobré, čerstvé makarony uvaria sa v slanej vode a keď sa dovarily, vybereme ich na misu, nalejme polievky, pridáme trochu pokrájaného petržeľa a nastolíme.

ZEMIAKOVÉ KNÉDLIČKY.

Treba upiecť asi 4 dobré zemiaky. Potom majú sa olúpať tak, aby len stredok zostal, k tomu dodať 6 žltkov i sňah z pozostalých bielkov, trochu citronovej na prach utlčenej kôrky, dve dobré lyžky masla a všetko dobre rozmiešať. Potom rukama robiť malé knédliky a v slanej vode alebo v polievke ich uvariť.

III. PREDJEDLÁ, PRÍCHUŤKY, POCHÚŤKY.

ktoré sa dávajú po polievke, na raňajky, na večeru, ale zväčša určené sú k tomu, aby chuť vzbudzovaly a preto majú byť pekne, úhľadne pripravené.

Studené príchuťky.

ČERVENÁ KAPUSTA.

Rozkrájaj červenú kapustu, daj na misu, osoľ, opepri a polej octom i olivovým olejom a daj na stôl. Tak samo možno nastoliť i bielu surovú kapustu alebo možno nastoliť červenú i bielu striedave.

REŤKEV.

Mladé, pekné retkičky očistíme, vymyjeme, korienky odstránime a na hlávke necháme pár listkov. Potom ich s ľadovými kúskami nastolíme.

OLIVY.

Olivy dobre očistené a v slanej vode umyté dávajú sa tiež s ľadom na kúsky utlčeným.

CVIKĽA.

Dobre očistenú cvikľu do mäkka uvaríme, olúpame a na krížalky nakrájame. Potom oškrábeme chreň a ten tiež na kolečká rozkrájame. Teraz vložíme do hrnca jednu vrstvu cvikli, na to dáme chrenu, trochu kmínku a soli, potom zase cvikľu a zase chreň a tým spôsobom pokračujeme až je celá cvikľa v hrnci. To všetko zalejeme vinným octom a o 24 hodiny môžeme cvikľu upotrebiť.

CELER.

Mladé, krehké, žlté celerové stonky umyjeme; a na dlhých misách alebo vo vysokých skleniciach nastolíme.

MUŠKATÁLOVÝ MELON.

Melóny dávajú sa zimné. Rozkrájajú sa na dvoje alebo štvrťky a jedia sa s cukrom, alebo soľou a pieprom.

MORTADELLY.

Mortadelly, salámy a iné udené klbásy sa olúpajú, na tenko nakrájajú na miske usporiadajú a do okola petržeľom obkladú.

SANDVIČE.

Dva kúsky žitného alebo pšeničného chleba s maslom pomastené a medzi ne syr, mäso atď. vložené dajú nám výborný pokrm, ktorý je v Amerike známy pod menom sandvič. Sandviče môžu sa robiť z rôzneho mäsa, syra, ovocia atď.

SANDVIČE SO SYROM.

Pomaž kúsky žitného chleba maslom, daj medzi pomastené kúsky švajciarskeho syra, trochu stiskni a rozrež na poly alebo na trojhranné časti.

SANDVIČE SO SARDÍNKAMI.

Jeden okraj chleba namasť maslom a druhý horčicou (mustard) potom rozkrájaj na poly sardínky, kostky vyber, poukladaj ich na chlieb a polej trochu citronovou šťavou.

SANDVIČE S KAVIAROM.

Kaviar má sa rozrobiť s drobno posekanou cibuľkou, olivovým olejom a citronovou šťavou, aby to vyzeralo ako maslo, potom tak pripravený kaviar namaž na maslom pomastený chlieb, slož dohromady, rozkrájaj na poly a nastoľ.

HRIANKY S ROZLIČNÝMI MÄSAMI.

Podobne jako hrianky s jazykom, môžeme pripraviť hrianky so šunkou, sardellami, rybami a s bársakým mäsom.

HRIANKY S JAZYKOM.

Na hrianky zo žitného chleba naklaď tenko rezané kúsky z jazyka, polej aspikom a po vrchu posyp posekaným petržeľom.

KURACIE SANDVIČE.

Na pomastený chlieb daj na tenké kúsky pokrájaného kuracieho mäsa, na mäso lístok šalátový a slep obe polovice.

SANDVIČE Z HOVÄDZEJ PEČIENKY.

Na pomastený chlebík daj na lístky pokrájanej hovädzej pečienky, osoľ, opepri a slož spolu.

SANDVIČE Z TEĽACINY.

Robia sa tak, jako sandviče z hovädziny, len že možno na vrch mäsa dať na dlhé kúsky pokrájaného čistého chreňu.

SANDVIČE Z BARANINY.

Robia sa tak, jako z teľaciny, len že namiesto chreňu potrebuje sa horčica (mustard).

SANDVIČE Z BRAVČOVINY.

Robia sa jako iné sandviče a dávajú sa s kyslými uhorkami.

SANDVIČE S VAJCIAMI.

Na miesto mäsa dávame medzi okrajce chleba varené, studené na lístky ukrájané vajcia.

RYBA V HUSPENINE.

Jeseter (Sturgeon) očistíme a osolíme. Vlejeme do nádoby pint octa, pint vody, do toho vložíme na krajce porezanú mrkev, cibuľku, bobkový list, materinú dúšku (wild thyme) trochu citronovej kôrky, niekoľko zrniek čierneho korenia (piepru), zázvoru a kúsok vizého mechúra (isinglass) a dáme na oheň. Keď počína vreť, vložíme do toho rybu a keď je dovarená, vyberieme ju a usporiadame kúsky pekne na dlhej mise, medzitým vrazíme do polievky, v ktorej sa ryba varila, dve celé vajcia a necháme trošku povariť. Potom polievku precedíme cez plátno do formy v ľadnici necháme vychladnuť a keď je hotová vkusne ju pokrájame a rybu na mise ňou obložíme. Kočoninu možno i barviť na červeno alebo na žlto.

OKÚŇ. (PERCH.)

Okúň sa dokonale očistí, v slanej vode uvarí a na mise nechá vychladnuť. Obyčajne polieva sa s horčicovou omáčkou a dáva sa na stôl studeno.

JESETER (STURGEON) S MAJONÉZOM.

Ryba vyššie opísaným spôsobom sa uvarí, kosť a koža odstráni a nechá stáť na studenom mieste. Medzitým zrobí sa z odvaru, v ktorom sa ryba va-

rila nasledujúca omáčka (majonéz): Do pint odvaru vraz 12 žltkov, daj na oheň, hodne miešaj kým nepočne vreť, potom odstav a ďalej miešaj až vychladne; vyzerá to jako pečeňa. Tým rybu namaž, okrem hlavy a chvosta, chrbát okrášli varenými vajíčkami, rybovou kočoninou (Viď ryba v huspenine), šalátom, mrkvou, citronom, uhorkami a hlavu kvetinkami alebo zeleným petržeľom.

PREPELICE S RYŽOU.

Očistené a dobre umyté prepelice s niekoľko kúskami slaniny, na kúsky porezanými, dáme na kastrol, k tomu kúsok posekanej teľaciny, zelenej petrušky na drobno porezanej a cibuľky, jako tiež pol poháha vína a niekoľko lyžek dobrej polievky pridáme a na miernom ohni dusíme až zmäknú. Potom prepelice na misku vybereme, omáčkou, v ktorej sa dusily zalejeme a varenou ryžou do okola ovenčíme. Na miesto polievky môžeme dodať pár lyžiek smotany; tým nadobudnú lepšiu chuť.

PĽÚCA S KYSLOU OMÁČKOU.

Dobrý kus jakýchkoľvek pľúc uvaríme, z vody vyberieme a na palec dlhé a pol palca široké rezance pokrájame. Potom pokrájané pľúca dáme do kvarty i pol slanej vody, pridáme trochu čierneho korenia a z lyžky múky a lyžky masla zrobenou zápražkou zapražíme; zápražku rozriedime s pol pohárom studenej vody a až tak pridáme k pľúcam. Necháme ešte trochu povariť a pridáme šťavu zjedného citrona a trochu octa so smetanou. Kôru citronovú nepridávajme, lebo od toho pľúca stávajú sa horkými.

ÚSTRICE.

Moč ústrice vo víne za hodinu; potom víno z nich sceď, obaľ ústrice v múke a usmaž do žlta v rozpálenom masle. Urovnaj na misu, oblož na štvrtky pokrájaným citronom a daj na stôl.

VEPROVÁ HLAVA SEKANÁ.

Dobre očistenú a umytú hlavu varíme vo vode, do ktorej sme primiešali octu, cesnaku, piepru a soli. Po uvarení kosti z hlavy odstránime, mäso na kúsky posekáme a uši na halušky rozkrájame. K tej masse dáme ešte trochu soli i koreniva a dobre všetko rozmiešajúc, vložíme do čistého veprového mechúra, potom zaviažeme a ešte za chviľku v odvare, v ktorom sa hlava varila, povaríme. Konečne necháme v presi za 24 hodín. Pri nastolení dáme k tomu ocot a olivový olej.

VEPROVÉ NÔŽKY.

Časť hlavy, ucha a pár nožiek veprových jako tiež i teľacích, dobre očistených a vymytých, uvaríme vo vode, do ktorej sme pridali cesnaku, piepru a iného koreniva dľa chuti (bazilky, bobkového listu, tymianu), jako tiež niečo octu. Keď je mäso dovarené, pokrájame ho na kostky; odvar, v ktorom sa to varilo precedíme a masnotu soberieme. Potom posekané mäso dáme nazpät do precedeného odvaru, ešte za chviľku povaríme a vylejeme do čistej formy nechajúc to všetko vychladnuť. Dáva sa na stôl s octom a olivovým olejom.

ĽADVIENKY S MODZGOM.

Modzog očistí sa od kožičky a na masle smaží. Zatým daj pokrájanú cibuľku do masti, pridaj na kúsky pokrájané ľadvinky s trochu majoránom, pieprom a soľou, rýchle usmaž (ináč by to ztvrdlo) pridaj ešte jedno celé vajce, smiešaj všetko dohromady a daj na stôl.

MÄSOVÝ PUDDING.

Vezmi funt bársjakého pozostalého mäsa, posekaj na drobno, pridaj koreniny a jednu v mlieku namočenú žemľu. Rozmiešaj jednu lyžku masla s 8 vajciami, primiešaj sekané mäso, vlož do formy a var na pare za ¾ hodiny. Keď si pudding z formy vyvrátila, polej hríbovou omáčkou a môžeš nastoliť.

TOPENIČKY SO ŠUNKOU.

Miešaj dve uncie masla až sa spení, potom rozsekaj na drobno štvrť funta varenej šunky, pridaj k nej maslo a dobre rozmiešaj, potom pomaž tým chlieb na úhľadné kúsky nakrájaný, posyp pažítkou jestli chceš a daj na stôl.

TOPENIČKY SO SARDELKAMI.

Roztri 2 uncie očistených sardeliek a 3 uncie masla. Rozkrájaj žemličky na tenké lístky a namaž ich sardelkami.

TOPENIČKY S JAZYKOM UDENÝM.

Nakrájaj chlieb alebo žemličky na pekné kúsky, namaž ich čerstvým maslom, na jednu topeničku daj na lístky pokrájaný jazyk a druhou pokryj. Na miesto jazyka môže sa upotrebiť syr, bryndza, alebo iné mäso.

TOPENIČKY S MODZGOM.

Očisť modzog, speň cibuľu na masle a pridaj k nej modzog, osoľ, opepri a nechaj za pol hodiny dusiť. Potri topenice čerstvým maslom, pomaž modzgom, daj na misu a nes na stôl.

IV. VARENÉ MÄSÁ.

VARENÁ HOVÄDZINA.

Mäso sa varí jako sme to opísali pri hovädzej polievke. Potom sa rozkrája na úhladné kúsky, na mise usporiada, obloží varenými zemiakmi, mrkvou, cvikľou, petržeľom a dáva sa s omáčkou na stôl.

DUSENÁ HOVÄDZINA.

Vezmeme hodný kus mäsa bez kosti, dobre ho naklepeme, osolíme a opepríme; dáme na randlík masla a do toho mäso, podlejeme vodou a dusíme až zmäkne, obracajúc ho často, aby sa nepripálilo. Omáčka zapraví sa s trochou múky a nastolí sa s várivom, zemiakmi atď.

CHUTNÉ MÄSO ZO ZBYTKOV.

Pozostalé časti mäsa, zvlášte z pečienky treba pokrájať na kocky. Na

randlici rozpustíme lyžku masla alebo inej masti, pridáme lyžku múky a keď sa tá upražila, rozriedime zápražku polievkou alebo vodou i octom, vložíme pokrájané mäso, niečo na drobno pokrájanej cibuľky, kôpru a petržeľu a zavaríme.

POĽSKÉ ZRAZY.

Je to poľské národné jedlo a hlavná vec je, aby sme k tomu dobré mäso mali. Mäso sa krája na väčšie, ale dľa možnosti veľmi tenké platničky, ktoré sa dobre naklepajú, osolia a nechajú stáť. Dáme na randlicu dobrú lyžku masla, pridáme porezanej cibuľky, ustrúhanej žemle alebo chleba, vbijeme jedno alebo dva žltky a dokonale premiešame. Tú hmotu kladieme na zrazy, t. j. na mäsové platničky a pozavíjame, to jest, porobíme závitky tak, aby hmota v nich zostala. Mnohé gazdinie zošívajú ich nitkami, ktoré sa pred nastolením odstránia· Tak prihotovené zrazy alebo závitky kladieme na randlík, v ktorom praží sa maslo s cibuľkou, potom prikryté necháme dusiť na voľnom ohni za ¾ hodiny. Keď počínajú černať, dolejeme trochu polievky, zasypeme chlebovými omrvinkami a ešte trochu podusíme. Aby poľské zrazy boly dobré, treba uvážiť 1. aby z mäsa žily boly odstránené, 2. aby sa počas hotovenia veľmi nevysušily.

POĽSKÉ ZRAZY SO SMOTANOU.

Pokrájame pár funtov mäsa na tenké platničky, dáme do masla na randlici rozpusteného a necháme za pol hodiny dusiť. Potom pridáme niekoľko lyžiek smotany, pár lyžiek hubovej omáčky alebo polievky, ešte ďalej dusíme až je mäso mäkké.

TEĽACINA VARENÁ.

Kus teľaciny omyjeme, nasolíme a vo vriacej vode pristavíme k ohni. Počas varenia má sa mäso v hrnci obrátiť aby sa nepripálilo. Keď sa počína peniť, penu sbierame, pridáme koreniny, zeleniny dľa chuti a asi 1—1½ hodiny varíme. Podáva sa na stôl s krupami, rýžou, rezancami s majoránovou omáčkou, ktorá sa robí zo strúhaného chleba na masle upraženého a majoránu, s polievkou rozriedené.

ŠKOPOVÉ MÄSO VARENÉ·

Mäso sa umyje, poklepe, vodou zaparí a pridá k ohňu vo vriacej vode. Náhle sa voda počína peniť, penu odstránime, pridáme cibuli, soli, niekoľko bobkových listkov, mrkvu a iné koreniny, jaké máme po ruke. Asi za dve hodiny mäso zmäkne. Dáva sa so zemiakovými knédlikami, kapustou, strukovinami, cibuľovou omáčkou atď.

V. OMÁČKY.

Úprava mäsa z lacnejších častí závisí od omáčky, tá je tu o mnoho potrebnejšia než pri lepšom mäse, ktoré samo sebou má dobrú chuť. Omáčky sú dvojaké: Hnedé a biele. Hnedé pripravujú sa pomocou zápražky, to jest upraží sa do hneda múka s maslom, na to naleje sa horúca polievka alebo voda, okorení sa, pridá sa ocot, paradajky, na drobno posekaná uhorka

kyslá, alebo čokoľvek iné dľa toho, jakú omáčku chceme mať. Biele omáčky hotujú sa zavarením do mlieka patričného množstva múky s maslom na kašu rozmiešanej, osolenej a okorenenej dľa chuti. Miesto múky môže sa upotrebiť kukuričný škrob, tým omáčka bude jemnejšia; dve rovné lyžky múky alebo 1 ½ lyžky škrobu (corn starch) stačí na šialku omáčky. Kde sa zápražka nepripravuje, dodá omáčke chuti do hneda upražená múka. Takúto múku môžu si gazdinie pripraviť vo väčšom množstve, totiž uložia si ju v skleničkách, víčkami zaopatrených na suché miesta.

OMÁČKA ZO SUCHÝCH HÚB.

Huby vo vode dobre umyjeme, dáme do hrnca, nalejeme na ne mastnej polievky a do mäkka uvaríme. Potom polievku z nich scedíme a posekáme ich na drobno; zase nalejeme na ne polievku, v ktorej sa varily i huby, zapražíme s maslovou zápražkou, polievkou rozriedime, pridáme trochu korenia, muškátového kvetu a ešte chviľku povaríme; jestli chceme mať kyslú omáčku, pridáme k nej trochu octa a za chviľku povaríme.

PARADAJKOVÁ OMÁČKA.

Daj na rajnicu dve pekné paradajky, potlč ich lyžkou, pridaj pol malej rozstrúhanej cibuľky, trochu celého piepru, trochu nového korenia (allspice), jeden hrebíček, kúsok citronovej kôrky a nechaj všetko na kúsku masla asi ¼ hodiny dusiť. Potom na to nalej dve šialky hovädziej polievky a nechaj ¼ hodiny variť. Preceď cez cedítko, nechaj ešte za chviľku povariť a vlej do misočky. (Pi. Rosická.)

KÔPROVÁ OMÁČKA.

Zrob zápražku z trochu masla a múky, zalej polievkou, pridaj trochu vínneho octu a nechaj svariť. Potom pridaj na drobno posekaných kôprových listkov a sladkej smotany, dobre rozmiešaj, ešte trochu povar a vlej do misočky.

CHREŇOVÁ OMÁČKA.

Nastrúhaj trochu chreňu, daj do nádoby, pridaj lyžku strúhaného chleba a jablčko, malý kúsok cukru, soli, asi lyžku polievky a konečne octu dľa chuti.

CIBUĽKOVÁ OMÁČKA.

Rozkrájaj cibuľkr na drobné kúsky, dus ju na masle na bielo, pridaj lyžku múky, dobre rozmiešaj, vlej na to hovädzej polievky a nechaj asi za poľ hodiny variť. Jestli chceš mať kyslú omáčku pridaj pred varením trochu octu. (Pi. Rosická.)

HORČIČNÁ OMÁČKA.

Pokrájaj jednu cibuľku, daj do šialky a nalej na ňu octu. Nechaj to stáť za tri dni. Slej ocot do misky a pridaj lyžku tlčeného piepru, lyžku soli, lyžku žltého cukru a toľko horčičnej múky, aby omáčka bola dosť hustá. Horčičná múka má sa dobre rozmiešať pred pridaním octu, v ktorom cibuľka mokla. Postav na sporák, neustále miešaj a náhle počína vreť, odstav. Dáva sa studená. (Pi. Rosická.)

OMÁČKA Z KYSLÝCH UHORIEK.

Ustrúhaj uhorky na malé kúsky, daj ich do hrnčeka, nalej na ne trochu hovädzej polievky a málo vínneho octu. Pridaj k tomu kúsok posekaného zeleného kôpru a nechaj to všetko svariť. Zapraž hnedou zápražkou, dobre rozmiešaj a ešte chviľku povar. (Pi. Rosická.)

CESNAKOVÁ OMÁČKA.

Zrob z trochu masla a múky zápražku, zalej polievkou, osoľ a nechaj mierne variť. Posekaj trochu olúpaného cesnaku, utri kúskom masla a zamiešaj do omáčky.

STUDENÁ OMÁČKA Z PARADAJEK.
(Kečap.)

Pol bušľa paradajek sparíme, olúpame, dáme do kotla a necháme variť až sa rozvaria. Potom ich precedíme cez múčne sitko a ďalej varíme; pridáme 6 cibuliek, 3 zelené papriky a necháme to svariť na husto. Potom celá massa sa zase precedí, pridá sa za dve šialky octu, pol šialky cukru, dve lyžky soli, jedna lyžka škorice, jedna lyžka nového korenia (allspice), jedna lyžka rozstrúhaného muškátového orieška, pol lyžky hrebíčku a nechá sa ešte za 10 minút variť. Potom sa to do sklenic nalieva, dobre zaštopľuje, voskom zaleje a odloží.

CHREŇOVÁ OMÁČKA S HOVÄDZINOU.

Chreň sa umyje, očistí a ustrúha; pridá sa k nemu niečo ustrúhanej žemle alebo chleba, soli a trochu polievky a varí sa za chvíľku· Chreň nesmie sa dlho variť, poneváč tým tratí silu. Ku chreňu môže sa pridať vajce, alebo mandle atď.

PARADAJKOVÁ OMÁČKA.

Šesť paradajek na čisto umyjeme, na kúsky rozkrájame a v randlíku dusíme kým nezmäknú. Potom kúsok masla rozpustíme, zamiešame do neho lyžku múky, tú popražíme a s paradajkami (precedenými) rozriedime. Pridáme ešte soli dľa potreby a smotany. Jestli by omáčka bola veľmi hustá, dolejeme polievky a za chviľku povaríme.

GDUĽOVÁ OMÁČKA. (Biršalma.)

Dve veľké, na mäkko uvarené gdule olúpame, postrúhame, potom jednu šialku smotany s pol lyžky múky zokloktáme, pridáme jednu varechu vody, v ktorej sa gdule varily a za ¼ hodiny necháme variť. Potom pridáme postrúhanú gduľu a toľko cukru, aby omáčka bola dosť sladká.

ŽEMĽOVÁ OMÁČKA S CHREŇOM.

Kôru z jednej žemli ustrúhame, v polievke močíme a povaríme; teraz vezmeme trochu masla, na randlíku rozpustíme, pridáme žemľu a chreňu, ktorý sme predtým ustrúhaly a keď to všetko počína vreť, pridáme trochu smotany a soli.

RYBEZĽOVÁ OMÁČKA.

Pripravuje sa tak, jako kosmatková omáčka.

HUBOVÁ OMÁČKA.

Dobre očistené huby na drobno pokrájame, dáme na kastrol masti, pridáme huby, trochu na drobno posekaného petržeľa a necháme pomaly dusiť; posypeme lyžkou múky a necháme d'alej dusiť; potom polievkou rozriedime, pridáme trochu smotany a soli koľko treba.

ŽEMĽOVÁ OMÁČKA.

Dve žeml'e močíme vo vode; dva strúčky cesnaku na drobno pokrájané v masle popražíme, žemľu z vody vyberieme, vodu z nej vytlačíme a pridáme k maslu, dobre všetko smiešame polievkou rozriedime, okoreníme. osolíme a ešte trochu povaríme. Možno pridať pár lyžiek smotany.

KOSMATKOVÁ OMÁČKA.

Vezmi 3 lyžky smotany, zamiešaj v nej lyžku múky, nalej vody, zase dobre rozmiešaj a nechaj variť na miernom ohni kým nezačne vrieť; teraz pridaj očistené kosmatky dľa ľúbosti, lyžičku cukru, trochu soli a ešte za chviľočku povar.

ŠŤAVELOVÁ (šóšková) OMÁČKA.

Šťavel očistíme, na drobno posekáme a v trochu masti dusíme; potom do toho zamiešame jednu lyžku múky s polievkou rozpustíme, osolíme, pridáme trochu smotany a ešte za chviľku povaríme.

HNEDÁ OMÁČKA.

Zapraž dve lyžky múky v dvoch lyžkách masla, pridaj šialku hovädziej polievky, nechaj variť a preceď do misočky.

VI. ZELENINY — VARIVÁ.

HRACH.

Na dve šialky čistého hrachu naleje sa studenej vody a nechá stáť prez noc. Rano voda sa sleje, hrach sa dá do kvartového hrnca, naleje sa vody a varí sa kým nezmäkne. Voda má byť mäkká a jestli takej nemáme, môžeme pridať k hrachu na špičku noža sódy (Bicarbonate of Soda). Počas varenia pridávame trochu vody a keď sa hrach dovaruje, osolíme ho. Teraz hrach precedíme, povrchu maslom alebo inou mastnotou polejeme a varenou údeninou obložíme. Mnohé gazdinie pripravia k takému hustému hrachu ľahkú zápražku z masla, trochu múky a na drobno pokrájanej cibuľky, ktorú do hrachu zamiešajú a nesú na stôl.

ŠOŠOVICA (lenča) S MÄSOM ALEBO BEZ NEHO.

Šošovica sa obere, vymyje, posolí, naleje sa na ňu studenej vody (mäkkej) a varí sa až zmäkne. Do šošovici môžeme tiež pridať trochu sódy. Z masla a trochu múky zrobíme žltú zápražku, do ktorej pridáme dva strúčky na drobno pokrájaného cesnaku, vodou, v ktorej sa šošovica varila zalejeme a smiešame so šošovicou. Jestli chceme jej dodať kyslú chuť, pridáme trochu octu a kyslej smotany. Dáva sa s klbásmi, udeným mäsom atď.

FAZUĽA.

Fazuľa varí sa tak jako lenča, len že namiesto cesnaku pridáme trochu kmínu a dávame s mäsom alebo polejeme povrchu rozpusteným maslom, v ktorom sa trochu cibuľky popražilo, alebo škvarkami z loja vytopenými; v tom páde maslo je zbytočné.

ZEMIAKY.

Dobré múčnaté zemiaky poznáme, keď ich na poly rozkrájame a obe polovice jednu o druhú treme; múčne zemiaky pri takom trení akosi sa lepia a na okrajoch tvorí sa trochu peny; voda z ních nesmie kvapkať, to by značilo, že sú zemiaky vodnaté. Barva ich pri rozkrájaní má byť žltastá. Na jar nabývajú zemiaky ošklivého vzhľadu a odpornej chuti; tomu dá sa odpomôcť tým, že pred ich upotrebením večer sa oškrabú a nechajú cez noc vo vode. Na druhý deň možno ich mierne variť; takým spôsobom sa ich chuť zlepší. Voda, v ktorej cez noc stály, nesmie sa k ničomu upotrebiť. Prechovávanie zemiakov v pivniciach, aby nehnily, umožňuje nehasené vápno, ktorého niekoľko kusov v celosti dáme do koša a vložíme do stredu hromady zemiakov. Aby zemiaky nezelenaly, musíme ich uložiť tak, aby boly v úplnej tme. Občas treba spáliť v pivnici kúsok sirky, ktorá odstráni veľké množstvo vlhkosti.

ZEMIAKOVÉ KNÉDLÍKY SO ŠPINÁTOM.

Štvrť funta varených strúhaných zemiakov smieša sa s vajcom, rozkrájanou cibuľou, dobre porezanou slaninou, s trochou múky a soli, pridajú sa asi tri dobré lyžky vareného špinátu s troškou sadla a múky a do zemiakov sa to zamieša. Z tej hmoty robia sa knédlíky, ktoré musia sa variť v slanej vode za pol hodiny. Potom maslom, v ktorom pražila sa cibuľka, knédliky polejeme.

ZEMIAKOVÉ REZANCE S TVAROHOM.

Vezmi dve šialky tvarohu, lyžku masla a tri dobre kým sa to nezpení. Pridaj jeden tanier varených ustrúhaných zemiakov, jedno vajce a dve lyžky múky. Z toho cesta robia sa rezance na prst veľké a vypražia sa v masle do zlato-žlta.

ZEMIAKOVÁ KAŠA.

Surové zemiaky oškrabeme, umyjeme, uvaríme a rozmačkáme. Potom pridáme k ním niečo mlieka, soli a masla, dobre rozmiešame a so slaninou, roztopeným maslom, dobrým mliekom, klbásmi, veprovými kotletami atď. nastolíme.

VARENÉ ZEMIAKY SO ŠUPOU.

Dobre umyté polejeme vodou a zakryjeme. Potom postavíme na sporák a náhle počínajú vreť nalejeme na ne niekoľkoráz studenej vody, aby sa tým časnému vareniu predišlo. Keď sú uvarené, vodu scedíme, nádobu zakryjeme a necháme ich niekoľko minút stáť, aby sa odparily. Potom ich olúpame a pripravíme buď s maslom alebo ich v masle vypražíme alebo neolúpané dáme na stôl s maslom.

ZEMIAKY S OMÁČKOU.

Oškrab, umyj, uvar a pokrájaj zemiaky na listky; rozbi v rozpustenom masle trochu múky, soli a niekoľko žltkov, vlej na to dobrej polievky, zamiešaj dobre nad ohňom a vlej na zemiaky.

ZEMIAKY NA KYSLO PRIPRAVENÉ.

Daj vrchovatú lyžku masla na kastrol, pridaj dve lyžky múky a nechaj zpeniť. Potom pridaj lyžku cibule na drobno rozsekanej a zrob z toho hnedú zápražku. Nalej do zápražky hovädzej polievky tak. aby z toho dosť hustá omáčka povstala, prilej trochu octu, pridaj na drobno rozsekanej citronovej kôrky, trochu pepru, osoľ a nechaj povariť. Potom olúpaj uvarené zemiaky, rozkrájaj na listy, daj do kastrolu, nalej na ne omáčku a nechaj ich ešte za chviľku variť. (Pi. Rosidká.)

PEČENÉ ZEMIAKY.

Dobre umyté, neolúpané zemiaky rovnakej veľkosti dáme do miernej rúry a pečeme asi za hodinu. Jestli zemiaky pečené sú vo veľmi horúcej rúre, stanú sa lojovitými, kdežto jestli sa pečú v mierne-teplej rúre, sú chutné a múčnaté.

SMAŽENÉ ZEMIAKY.

Očistené, umyté, v šupe uvarené, olúpané a na listky rozkrájané zemiaky v rozpálenom sadle alebo v masle pražíme, osolíme, okoreníme a dávame pozor, aby sa nepripálily. Potom keď sú pekné hnedo-červené, posypeme na drobno sekanou pažítkou alebo petržeľom a dáme na stôl.

SMAŽENÉ ZEMIAKY PO FRANCÚZSKY.

Surové, do čista oškrabané zemiaky na rezance pokrájané za hodinu necháme stáť vo vode. Potom dáme na rajnicu hodne masti — sadla alebo masla — a keď je dosť horúce, zemiaky ručníkom osušíme a v masti do zlato-žlta usmažíme. Čím sú zemiaky suchšie, tým sa peknejšie usmažia, tým budú lepšej chuti. Vyberaj zemiaky opeňovačkou (varechou) a klaď na pijavý papier alebo na sitko, aby oschly. Dávajú sa s rôznými mäsami.

DUSENÉ ZEMIAKY MLIEČNE.

Daj na randlicu lyžku masla, pridaj trochu drobno porezanej cibuli, pol lyžky múky a nechaj trochu dusiť, ale tak, aby to nebolo hnedé. Vlej do toho šialku mlieka a keď začína vreť, vsyp tanier na kúsky pokrájaných varených zemiakov, pridaj trochu kmínu, osoľ, okoreň, zakryj pokrývkou a odstav na teplé miesto. Náhle mlieko vsiakne do zemiakov, môžeš nastoliť.

ZEMIAKOVÉ ZÁVITKY S UDENINOU.

Ustrúhaj asi 6 varených studených zemiakov, vraz k ním 2 celé vajcia, osoľ a pridaj toľko múky, aby z toho vláčne, ale tuhé cesto povstalo. Uvar funt udeného mäsa, posekaj a daj ho na jednu drobno posekanú a v masle do žlta upraženú cibuľu, posyp petržeľom na drobno sekaným a všetko smiešaj. Teraz zrob z cesta malé guľky asi jako vajíčko, rozvaľkaj válkom na tenké lístky, daj na každý kus asi lyžku sekaniny, zavij jako štrudličku a klaď

ích na maslom dobre vymastený pekáč (tepšu), potri každý závitok po vrchu i po bokoch maslom a keď sú všetky na pekáči, podlej ich mliekom, pomaž po vrchu rozpusteným maslom a nechaj piecť do zlato-žlta.

ZÁVITKY Z TEĽACIEHO MODZGU.

Roztri na miske 2 lyžky masla, daj do neho umytý a od všetkých blán zbavený teľací, na drobno posekaný, modzog, vraz k tomu tri celé vajcia, osoľ, pridaj trochu usekanej zelenej petrušky a pažítky alebo drobno usekanej cibuli, smiešaj dohromady, primiešaj ešte 8 lyžiek strúhaného chleba a nechaj za chvíľku stáť. Potom peč z cesta na pagáčovej tepši závitky. Formy sa musia na každý závitok dobre maslom vymazať.

DYNE.

Olúpaj dyňu, jadrá odstráň, rozkrájaj na kúsky a nechaj variť v slanej vode. Potom vodu sceď, dyňu daj na kastrol na kus masla, osoľ, opepri, nechaj za chvíľku dusiť a daj na stôl. (Môže sa obyčajnou zápražkou zapražiť).

HLÁVKOVÁ KAPUSTA.

Hlávku kapusty očistíme, na štvrťky rozrežeme, koštiale vyrežeme a v slanej vode varíme. Keď je hlávka mäkká a voda vyvarená, zapražíme, opepríme a dáme na stôl s mäsom alebo bez neho. (Pi. Rosická.)

KAŠA S MÄSOM ALEBO BEZ NEHO.

Kaša z prosa v studenej vode sa vymyje, vriacou vodou zaparí, trochu osolí a varí na mäkko. Medzitým musí sa varechou miešať, aby neprismudla a nepripálila sa. Dáva sa s udeným mäsom alebo poleje sa roztopeným maslom.

KARFIOL SMAŽENÝ.

Karfiol smaží sa takto: Uvarený karfiol rozkrájame, obalíme v múke, v rozbitom vajci a posypeme omrvinkami z chleba alebo zo žemli a v masle smažíme.

KARFIOL S MÄSOM.

Karfiol očistíme, ružičky na čiastky rozkrájame a v osolenej vode na mäkko udusíme. Medzitým rozpustíme trochu masla, pridáme k nemu 2 lyžky múky, trochu polievky, smotany, muškátového kvetu, asi dve vajcia, omáčku zavaríme, teraz uvarený karfiol dáme na misu a omáčkou polejeme. Na vrch dáme hovädzinu, teľalinu alebo mladé pečené kurčatá.

ŠPINÁT S VAJCIAMI.

Špinát (listky) sa očistí, dobre vymyje, vriacou vodou oparí a asi za 10 minút dusí. Potom ho cez sitko precedíme na drobno posekáme k sekanine pridáme jednu i pol šialky hovädzej polievky alebo vriacej vody, trochu soli a necháme ešte za 10 minút dusiť. Potom ho zapražíme, vbijeme dve vajíčka, tie so špinátom dobre rozmiešame, posypeme pieprom a ešte za minútku dusíme.

ŠPINÁT PO FRANCÚZSKY.

Zaparený a studenou vodou ochladený špinát jemne posekáme, rozpustíme na kastrolku kúsok masla, do toho dáme špinát, ža chvíľku ho necháme dusiť a zalejeme horúcou polievkou alebo smotanou; pridáme čierneho korenia, soli a petržeľa dľa ľúbosti, zapražíme hnedou zápražkou a dávame na stôl.

ŠPINÁT SO SLADKOU OMÁČKOU.

Očistený špinát varí sa vo vode a keď sa dovaril poseká a osolí sa, pridá sa pol šialky smotany, trochu cukru a ešte za chviľku sa povarí a konečne keď je už hotový uvaríme vajcia na tvrdo, ktoré môžu sa na štvrtky pokrájať a vkusne na špinát usporiadať.

STRÚČKOVÁ (zelená) FAZUĽA.

Vymyj fazuľové strúčky, odrež konce, stiahni vlákna po bokoch, stručky pokrájaj na dva tri a nechaj v slanej vode variť až zmäknú. Potom ích scedíš, zapražíš, vysypeš na misu, osolíš a posypeš praženým ustruhaným chlebom. Môže sa dať i bez zápražky s rozpusteným maslom.

MRKVA S HOVÄDZINOU.

Mrkev očistíme, oškrabeme, omyjeme na kúsky pokrájame a necháme variť alebo dusiť až zmäkne. Teraz zrobíme hnedú zápražku, tou mrkev zapražíme a s teľacinou, varenými mäsami atď. nastolíme.

REPA NA KYSLO PRIPRAVENÁ.

Očistenú, olúpanú a omytú repu na rezance pokrájame, vriacou vodou polejeme a necháme stáť. Zatým upražíme na kastrolu lyžičku cukru na masle alebo sadle, pridáme k tomu precedenú repu, trochu rozkrájanej cibuľky, kmínu, soli, potom necháme dusiť, poprášime múkou a ešte za chviľku dusíme, na to nalejeme vínneho octu a s veprovinou, klbásou a inými mäsami nastolíme.

KALERÁBY.

Očisť, oškrab a rozkrájaj kaleráby; daj na rajnicu lyžku cukru na to kaleráby, prilej polievky, osoľ a nechaj dusiť až zmäknú. (Môže sa pridať i trochu zázvoru dľa chuti) zapraž a nes na stôl.

ŠPARGLE. (ASPARAGUS.)

Očisť špargle, dolné konce orež, tak aby špargle boly rovnako dlhé, voľne ich sviaž a v slanej vode uvar, ale tak, aby sa neprevarily. Potom vodu scedíš, dáš ich na misu do okrúhla s hlavičkami ku sebe, posypeš roztruhanou žemľovou kôrkou a poleješ čerstvým, roztopeným maslom. (Pi. Rosická.)

ZEMIAKOVÉ OSÚCHY.

Uvarené, olúpané a vychladnuté zemiaky postrúhame, pridáme k ním dve celé vajcia, 2 šialky múky, osolíme a dobre premiesime. Z cesta robíme malé osúchy, ktoré na sadlom potretom plechu po oboch stranách upečieme a povrchu rozpusteným sadlom alebo maslom omastíme.

HRACH S KRUPICAMI.

Uvar hrach jako sme to opísali pri hrachu. Tak samo uvar jačmenové krupice s kmínkom na husto do mäkka. Potom smiešaj hrach s krupami, ešte za chviľku povar, vysyp na misu, polej roztopeným maslom alebo sadlom, oblož pečenými klbásmi, mäsom alebo i bez neho.

KUKURIČNÉ ŠÚĽKY.

K tomu cieľu berieme mladé mliečne šúľky, ktoré vo vriacej vode za 20 minút varíme, potom sa na misu pokladú a dávajú na stôl s maslom. Zo šuľkov treba sňať vrchné listy a vlákna, ale nechať na nich vnútorné listy; tie sa pred nastolením majú sňať.

PLNENÁ KAPUSTA.

Do hrnca dáme kapusty, ktorú môžeme trochu porezať jestli je pridlhá. Na 6 osôb vezmeme jeden funt pekného sviňského mäsa surového, to na drobno posekáme, pridáme ryže, soli a piepru, dobre rozmiešame, do kapustových, kyslých listkov zavijeme, do hrnca medzi kapustu vložíme, na to nalejeme vody, ešte trochu osolíme ale nepresolíme a na miernom ohni necháme variť asi za 2 hodiny. Počas varenia hrncom potriasame **bez miešania,** keď treba horúcou vodou dolievame až sa dovarí. Teraz závinky pozorne vyberieme a kapustu hnedou zápražkou zapražíme. Pred nastolením nádievky sa kladú na povrch kapusty: môžeme pridať ešte klbásy alebo rýchle usmažené sviňské karmenadle.

KYSLÁ KAPUSTA S RYBOU.

Rybu, tak zvanú sumec (Shad) alebo jakúkoľvek tuhú rybu očistíme, na väčšie kusy rozrežieme a osolíme. Medzitým uvaríme kapustu a keď je hotová zapražíme so zápražkou z masla, múky a trochu na drobno porezanej cibuľky, s južkou kapusty rozriedime, vlejeme do kapusty, dobre všetko smiešame a potom vložíme do nej rybu a uvaríme, ale miešať už nevoľno, len z času na čas potrasieme hrncom, lebo by sa ryba polámala a roztrúsila. Pri nastolení ryba sa kladie na povrch kapusty a dáva na stôl.

SLADKÁ KAPUSTA SO ŠKOPOVÝM MÄSOM.

Pekný kúsok škopového mäsa na kúsky porežeme, v slanej vode varíme a keď začína vreť, pridáme na drobno posekanú kapustu, niečo korenia, soli, kmínu a toľko vody, aby ňou kapusta a mäso boly pokryté. Z papriky, masla a múky zrobíme zápražku, mäsovou polievkou roztriedime, vysypeme do nej ostatnú kapustu i mäso a necháme zavariť. Pred nastolením mäso sa kladie na povrch kapusty.

SLIVKY JAKO VARIVO.

Dve kvarty sušených sliviek umyjeme a uvaríme. Keď sú pekne napuchnuté odstavíme od ohňa a vodu scedíme. Potom kôstky z nich odstránime, ukladáme ich do maslom vymastenej a omrvinkami potriasanej porcelánovej misy, zalejeme trochu mliekom alebo smotanou, pridáme žemľové omrvinky, škoricu, málo hvozdíkov a citronovej kôrky. Keď je misa plná slivkami, zalejeme ich pintom mlieka alebo smotany; keďby sme nemali

nadosť smotany, nalejeme slivkovej šťavy, v ktorej sa slivky varily toľko, aby boly tekutinou zakryté. Potom vložíme do teplej rúry, za hodinu dusiť a nastolíme.

KALERÁBY SO ŠKOPOVÝM MÄSOM.

Vezmi mladé pekné kaleráby, olúpaj, umyj, pokrájaj na tenké okrajce a uvar na mäkko. Potom vezmi škopového mäsa, porež ho na kúsky daj do hrnca trochu porezaného petržeľa, mäsa, trochu soli a nalej naň vody. Keď kaleráby i mäso sa uvarily, zrob bielu zápražku, do ktorej pridáš na drobno sekaného petržeľa, rozpusť ju polievkou z baraniny a kalerábov, nechaj povreť, pridaj mäso a kaleráby a daj na stôl.

VII. HUBY.

HUBOVÁ POLIEVKA.

Huby pekne očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a pražíme na masle alebo na inom tuku. Potom ich múkou posypeme, vriacou vodou rozriedime, pridáme pažítky drobno usekanej, petržeľ, trochu citronovej kôrky, soli a pepru, vbijeme do polievky vajcia, ešte trochu povaríme a dáme s hriankami na stôl.

RYDZIKOVÁ POLIEVKA.

Očistené rydziky najprv oparíme, potom na kúsky pokrájame, uvaríme a hnedou zápražkou zapražíme. Zalejeme vriacou vodou, 2 vajcia v smotane rozbijeme a to tiež do polievky vmiešame. Konečne pridáme pažítku, petržeľ a iné korenivo dľa chuti.

SMRŽOVÁ POLIEVKA.

Smržová polievka robí sa tak jako rydziková, len že máme byť opatrní, aby sa smrže dobre umyly k čomu upotrebíme najprv teplej a potom studenej vody. Varíme jako rydziky.

HRÍBOVÁ POLIEVKA S RYŽOU.

Hríby očistené pokrájame a umyjeme, dáme ich na pánvicu alebo do hrnca, nalejme na ne vody, uvaríme, precedíme a hríby necháme na sitku. K precedenej polievke pridáme zeleniny, petržeľ, pažítku, niekoľko malých zemiakov masla a ryže a necháme to variť. Keď je ryža uvarená, pridáme uvarené hríby, dobre rozmiešame, ešte za chvíľku povaríme, vylejeme do misy a nesieme na stôl.

PRAŽENÉ HUBY.

Huby varíme, precedíme a pražíme na masle, do ktorého sme zamiešali pažítky, petržeľa a piepru. Teraz 2 vajcia dobre rozbité ku hubám pridáme s hriankami na stôl.

HUBY JAKO VARIVO.

Všetky huby môžu sa spotrebovať jako varivo. Najprv huby dobre

očistíme, umyjeme a v slanej vode varíme (asi za pol hodiny); potom ich precedíme a necháme na cedítku. Zatým dáme na kastrol masla, piepru, petržeľa a pažítky, huby v tom popražíme a dáme na stôl.

RYDZIKOVÝ ŠALÁT.

Rýdziky do čista umyjeme, klobúčky z hlúbov odtrhneme a necháme v slanej vode za chvíľku variť. Potom vodu scedíme, dáme do hrnca trochu soli, na to poukladáme rydziky, zase soli, zase rydziky a takto pokračujemne až je hrniec plný. Teraz nalejeme na ne studenej vody, aby boly vodou pokryté, doskou stlačíme, kameňom obťažíme a na vlhkom mieste uložíme.

VIII. VAJEČNÉ POKRMY.

Jestli chceme vajcia na mäkko uvariť, treba ich dať do vriacej vody a po 3 minutách vybrať. Vajcia varené na polotvrdo vložíme do vriacej vody za 3 i ½ minúty, potom nádobu rýchle odstavíme a vajcia ešte v nej necháme za 8 minút. Aby sa vajcia lepšie olúpaly, vložíme ich po uvarení do studenej vody.

VSÁDZANÉ VAJCIA.

Rozpustíme na kastrole maslo, otvoríme vajcia na širšom konci a pozorne spúšťame jedno za druhým, jedno vajce o bok druhého tak, aby žltky sa nerozlialy a smažíme.

JEDNODUCHÉ OMELETKY.

Maslo rozpustíme na rajnici. Niekoľko vajíčok rozbijeme s mliekom alebo vodou, pridáme trochu múky a soli, vlejeme na rozpustené maslo a smažíme na voľnom ohni obracajúc omeletky nožom, aby sa po oboch stranách usmažily.

OMELETKY NA INÝ SPÔSOB.

Vraz do misy 4 vajcia, pridaj štyri lyžky vody, na drobno sekanej pažítky alebo petržeľa, trochu soli a piepru a všetko dobre rozmiešaj. Daj na randlicu lyžku masla a keď je dosť horúce, vlej naň vajcia, peč opatrne, s času na čas nožom podvíhaj, aby sa omeletka dobre vypražila. Potom sa omeletka zvije a na teplom tanieri dá na stôl.

OMELETKY SO ŠUNKOU.

Rozsekaj na drobno kus dobre varenej šunky, pridaj vajcia, cibuli, soli a piepru. Dobre rozmiešaj a usmaž na masle.

PIŠKOTOVÉ OMELETKY.

Rozbi 6 žltkov so 6 lyžkami cukru, zrob tuhý sňah z bielkov a ľahko primiešaj k žltkom, potom rozpusť na pánvici málo masla, vlej na to jednu tretinu miešaniny; na teplej platne nechaj ju zo spodku trochu piecť a potom veľmi pozorne vyber na misu. Takto pokračuj i s ostatnou miešaninou.

Vymaž pánev, v ktorej si omeletky upiekla maslom, vlož do nej omeletku, pomaž malinovou alebo jahodovou svareninou, daj na ňu druhú omeletku a pomaž zase svareninou, pokryj zase omeletku a tú posypeš cukrom a pokropíš citronovou šťavou, daj do miernej rúry a peč asi za ¼ hodiny.

ZEMIAKOVÁ OMELETKA.

Roztri štyri lyžky masla, pridaj k nemu dve väčšie uvarené a ustrúhané zemiaky, dve lyžky olúpaných a ustrúhaných mandlí, štyri lyžky cukru, dvanásť žltkov, málo soli a dobre všetko rozmiešaj; potom primiešaj pozostalé bielky na sňah rozbité a upeč z tejto hmoty na masle tri omeletky, posyp cukrom, daj na teplú dobre rozhriatu misu a nastoľ.

OMELETKY SO SYROM.

Vezmi smotany, vraz do nej vajcia, pridaj soli, piepru, primiešaj ustrúhaného syra, pažítky a usmaž v masle.

SMAŽENÉ VAJCIA S HORČICOU.

Rozpusť v pánvici trochu masla, vraz do neho jedno vajce a hneď ho plechovou lyžkou dohromady shrň a urovnaj, aby zostalo pekne guľaté a smaž ho, aby neztvrdlo. Keď je žltok s bielkom obklopený daj vajce na misku, na teplom mieste postavenú, do masla vraz druhé vajce a takto pokračuj a smaž ich toľko, koľko potrebuješ a každé povrchu máličko osoľ. Omáčka sa robí takto: Usmaž na masle pol na drobno posekanej cibuľky, pridaj štyri lyžky horčice, lyžku vínneho octa, malý kúsok cukru a nechaj to svariť. Keď máš vajcia nastoliť, urovnaj ich na mise a podlej omáčkou.

IX. PEČIENKY.

SVIEČKOVICA.

Sviečkovica, z ktorej sobral sa tuk a koštičky, sa dobre nasolí paprikou našuchá, slaninou popreťahuje a za hodinu nechá stáť. Medzi tým sa masť rozpraží, do nej sa dá pokrájaná cibuľa, na rezance pokrájaná zelenina, máličko citronovej kôrky, korenia dľa ľúbosti, ako i klinčoky a bobkový list. Pečienka vloží sa na masť, podleje vínom, ku ktorému pridalo sa za kávovú lyžičku octu a nechá sa dusiť. Keď je pečienka mäkká, podleje sa ešte kyslou smotanou, do ktorej dalo sa za lyžičku múky. Keď omáčka sovrela, pretre sa cez sito. Ku tejto pečienke pridajú sa žemľové knédle.

PEČIENKA SOHRIEVANÁ.

Pečienka sa nesmie sohrievať na rajnici (šerpeni), v ktorej sa smažila, lebo ľahko zmení chuť alebo zatvrdne. Najlepšie je vložiť pečienku do hlbokej misy, alebo hlinenej nádoby, tiež dať omáčku na ňu a tuk; misu zakryť a vložiť do druhej nádoby v ktorej vrie voda. A konečne dá sa do rúry na jednu alebo 1½ hodiny, alebo sa sparí na sporáku. Keď nieto na pečienke masti, môže sa pridať, dľa toho, aká a koľko je potrebné; hlavné je, aby pečienka nevyschla.

BRAVČOVÁ PEČIENKA S OMÁČKOU.

Pekný kus bravčoviny dusí sa s prídavkom zeleniny, aká sa do polievky dáva, tiež pridá sa 1 bobkový list, čierne korenie a ¼ litra (kvarty) vína, ako i potrebnej soli. Keď je mäso už dosť mäkké, pridá sa ešte niečo citronovej kôrky a ku koncu 1/3 kvarty kyslej smotany. Mäso sa pokrája na úhľadné kusy, poleje precedenou omáčkou; ostatná omáčka pridá sa okrem v omáčkovej misočke.

BEEFSTEAK.

Na rozpálený pekáč daj beafsteak a peč ho za 5—10 minút, obracajúc ho z boka na bok každej pol hodiny. Potom vyber ho z pekáča, daj na teplú misu, osoľ, opepri, povrchu namaž maslom a nes na stôl.

BEEFSTEAK S CIBUĽOU.

Asi 6 malé cibuľky uvaríš v slanej vode čo trvá asi pol hodiny, potom ich vybereš z vody a pokrájaš na dlhé rezance. Daj pekáč na oheň a dobre ho rozpáľ; potom vlož do neho steak (Porterhouse steak), peč za 5—10 minút a každej pol minúty obracaj ho z boka na bok; osoľ, popráš s čiernym pieprom a pridaj tú uvarenú cibuľku, zakryj pekáč a nechaj za 20—30 minút dusiť. Vyber steak z pekáča polož na misu, povrchu namaž maslom, opepri a osoľ jestli treba, okolo mäsa rozlož cibuľku a daj na stôl.

HOVÄDZIA SEKANINA.

(Hamburg steak).

Rozsekaj 1 funt hovädzieho mäsa, 2 uncie hovädzieho loja, pridaj ¼ šialky na drobno rozsekanej cibuľky, 2—3 strúčky cesnaku, soli, piepru a to všetko rukama dobre rozmiešaj. Potom narob z toho ploché macky alebo šišky, posyp ich chlebovými alebo žemľovými omrvinkami alebo i múkou.

Daj na randlicu masti a keď je dobre horúca, vlož do nej mäsové šišky a pekne po oboch stranách vypeč. Dávajú sa na teplej mise s hnedou alebo paradajkovou omáčkou, alebo s nejakou varenou zeleninou, jako ku príkladu šošovicou atď.

JEDNODUCHÁ HOVÄDZIA PEČIENKA.

Kus hovädzieho mäsa prestrkaj cesnakom, daj na pekáč cibule, 2 bobkové listy, jednu malú rozkrájanú mrkev, 2 stručky cesnaku, daj mäso do pekáča, podlej ho vodou a nechaj piecť za 3—4 hodiny. Počas pečenia mäso má sa obracať so šťavou polievať a s času na čas vodou podliať. Keď je mäso mäkké, nakrájame z neho pekné kúsky, dáme ich na misu, kde ich úhľadne usporiadame, do okola varenými zemiakmi obložíme, omáčku v ktorej sa mäso pieklo precedíme, pridáme k nej trochu smotany a pečienku ňou polejeme.

OKORENENÉ MÄSO.

Pekný kus hovädzieho mäsa má sa dobre naklepať, kosť vyrezať a všetky kôžky i loj orezať. Vezmeš šialku struhaného pšeničného chleba a naleješ naň trochu polievky, aby sa rozmočil, pridaj potom lyžku masla, jednu na drobno pokrájanú cibuľu, lyžičku soli, trochu papriky, veľkú lyžku mletej

šalvie, kávovú lyžičku čierneho piepru, muškátového kvetu a hrebíčku, dobre všetko smiešaj, potri tou miešaninou to mäso, potom ho zkrútiš valcovite a dobre oviažeš do plátna. Teraz daj ho do hrnca, nalej naň toľko vriacej vody, aby mäso bolo vodou zakryté a var 3—4 hodiny. Potom ho vyber a plátno odstráň, vlož mäso do nádoby, obťaž ho váhou, aby sa stlačilo a nechaj vystydnuť. Hodí sa ku sandvičom.

DUSENÉ HOVÄDZIE MÄSO.

Daj na pekáč kúsok sadla, jednu rozkrájanú cibuľku, jeden bobkový list, kúsok citronovej kôry, hrebíček a strúčok cesnaku. Naklepaj 2 funty hovädzieho mäsa, osoľ, daj na randlicu a nechaj dusiť, podlievajúc vodou, aby sa mäso nepripálilo. Keď mäso zmäklo, vyber a polož ho no misu, vezmi trochu smotany, vína a málo múky, dobre to rozkloktaj a primiešaj ku masti, v ktorej sa mäso dusilo a konečne polej mäso omáčkou a daj na stôl.

DOLNO-ZEMSKÁ PEČIENKA.

Kus sviečkovici nasolíme, dáme na randlicu masti, cibuli, na to mäso a necháme ho dusiť. Keď zmäklo vyberieme ho na misu, do masti pridáme trochu papriky a smotany, ešte za chviľku povaríme, omáčkou potom polejeme mäso a s haluškami dáme na stôl.

SEDMOHRADSKÝ TOKÁŇ.

Štyri funty sviečkovice, škopového alebo teľacieho mäsa na kúsky rozkrájame, dáme na randlicu dobrú lyžku masti a keď je dosť horúca, vložíme do nej mäso, pridáme soli, zakryjeme a za dobrú hodinu necháme to dusiť. Medzitým dolievame trochu vody, aby sa mäso nepripálilo. Keď mäso zmäklo a je pod ním šťava, pridáme k nej 5—6 malých na kúsky rozkrájaných cibuliek a ešte trochu mäso s cibuľkou pečeme, ale viac vody dodávať nevoľno. Keď sa mäso i cibuľka na červeno vypiekly, tokáň je hotový a môžeme ho dať na stôl s trhancami alebo inými rezancami, cestom atď.

SEKANINA.

Surové mäso dobre posekáme, osolíme, pridáme trochu piepru, cibuľky ustrúhaného chleba, šalvii, trochu mlieka alebo vody a jedno alebo dve vajcia, múky, to všetko dobre smiešame a z tak pripraveného cesta robíme karbonátky, ktoré sa môžu v múke obaliť alebo len tak osmažiť. Karbonátky dajú sa do horúcej mastnoty, na oboch stranách sa osmažia a prikryté na miernejšom ohni dokonale sa prepečú. Také karbonátky môžu sa robiť aj z pozostalého mäsa, vareného alebo pečeného, ktoré práve tak chutnajú, jako zo sviežeho mäsa. Ku karbonátkam môžeme zrobiť bielu omáčku zo smotany, ktorá sa robí z mlieka, masla, múky soli a piepru.

TEĽACIA SEKANINA.

Vezmite 3 funty teľacieho mäsa, funt slaniny, 6 krekersov na drobno rozvaľkaných, 3 dobre roztrepané vajcia, ¼ lyžičky piepru a pol lyžičky soli. Namiesto slaniny môže sa dať trochu masla a pre lepšiu chuť citronová kôrka, cesnak, cibuľka atď. Posekané mäso so všetkým sa dobre rozmieša, sformuje sa chlebík a pečie asi tri hodiny v miernej rúre. Na povrchu má sa vidličkou prepichať, aby sa mastnota vypiekla.

HOVÄDZIE ĽADVIENKY.

Ľadvienky močíme v studenej vode asi za hodinu, potom ich na tenké listky rozkrájame, dáme na randlicu kúsok masla, piepru, na drobno rozkrájanej cibule, strúček cesnaku, tiež na drobno porezaného, trochu kmínu, to všetko rozmiešame a vložíme do toho ľadviny, ktoré potom dusíme. Keď sú už skoro hotové, poprášime ich múkou, osolíme, okoreníme, pridáme trochu smotany, polievky alebo vriacej vody a necháme ešte trochu dusiť, aby ľadvienky dostatočne zmäkly.

ĽADVIENKY SO SMETANOVOU OMÁČKOU.

Ľadvienky močíme v studenej vode za jednu hodinu, potom ich rozkrájame na listky, dáme do hrnca, nalejeme na ne studenej vody a necháme variť. Pri varení povstáva na povrchu mnoho peny, ktorá sa má sberať a odstrániť. Potom osolíme, pridáme 2—3 lyžky octa, kúsok citronovej kôry, bobkový list, 6 zrniek nového korenia (allspice) 4 hrebíčky, na drobno pokrájanú cibuľu a lyžku masla, zakryjeme pokrývkou a necháme variť. Keď sú mäkké rozmiechame lyžku múky v jednej šialke smotany, to zamiešame do ľadvín, ešte za chviľku povaríme, potom odstavíme, vrazíme jeden žltok z vajca, rozmiešame a nesieme na stôl.

HOVÄDZÍ JAZYK SO SMETANOU ALEBO S CHREŇOM.

Jazyk varí sa na spôsob hovädzieho mäsa kým nezmäkne. Potom treba z neho sňať povrchnú kožu rozkrájať ho na dlhšie kúsky a posypať kôprom. K tomu môže sa pridať kôprová, sardelová alebo chreňová omáčka.

PEČENÁ SEKANINA.

Studené mäso, ku príkladu zbytky, sa usekajú; oškrabeme a ustrúhame asi 6 veľkých surových zemiakov a pridáme k ním dve alebo tri vajcia, usekanej cibule, 2 lyžky múky, soli a piepru dľa chuti. To všetko smiešame dohromady a v dobre vymastenej pánvici v rúre upečieme.

DUSENÝ HOVÄDZÍ JAZYK.

Var celý hovädzí jazyk za pol hodiny a keď je veľký za hodinu. Nechaj ho vychladnuť, olúpaj z neho kožu a na kúsky ho rozkrájaj. Teraz daj na dno kastrola nakrájanú slaninu, niekoľko kúskov teľacieho mäsa jestli máš po ruke, pridaj dve mrkve, štyri cibuľky na kúsky pokrájané, trochu tymianu a hrebíčku, na to potom polož jazyk a vlej toľko hovädzej polievky, až je jazyk úplne zakrytý a dus ho tak dlho až zmäkne, čo trvá 3—4 hodiny; časom prilievaj trochu hovädziej polievky a šťavu z jedného citrona. Keď jazyk náležite zmäknul, vyber ho von a usporiadaj na mise. Potom omáčku pretlač cez sito, polej ňou trochu jazyk a ostatnú podaj na omáčkovej mise. (pi. Rosická.)

PEČENÁ BRAVČOVINA.

Pekný 3—4 funtový kus mäsa soľou a cesnakom v masle roztretým, našuchaný vložíme na pekáč, podlejme trochu vody, octu, pridáme kmínu a necháme piecť. Počas pečenia mäso často obraciame a vodou podlievame, aby sa nepripálilo. Keď je mäso dopečené, pokrájame ho na pekné kúsky,

dáme na misu, polejeme omáčkou, v ktorej sa mäso pieklo a s kapustovým šalátom nastolíme.

BRAVČOVÝ ODSEK.
(Pork Chops.)

Mäso sa umyje a na randlici po kúsku jedon k druhému usporiada. Potom sa posype korením, soľou a asi 4—5 lyžkami vody podleje. Keď sa voda vysmaží počína sa sadlo vypekať, čo jestli sa nestáva, treba pridať niečo sadla. Keď sú odseky po oboch stranách vypečené, hotové, vyberú sa na misu, do mastnoty prileje sa vriacej vody, pridá pol lyžice múky, omáčka sa osolí, dobre rozmieša a naleje na odseky.

BRAVČOVÉ KOTLETKY.

Kotletky sa osolia, okorenia, omočia v rozmiechaných vajciach, pováľajú v ostrúhanom chlebe alebo v žemľových omrvinkách a v rozpálenom sadle alebo masle do zlato-žlta usmažia. Usporiadaj ich potom na miske, obklaď zeleným petržeľom a zemiakovými kroketkami alebo pridaj omáčku jako k teľaciemu mäsu. Rozrež citrony na štvrťky a usporiadaj ich vencovite okolo mäsa.

SVIŇSKÝ SYR, ALEBO "PRESVURŠT".

Odpadky zo sviňského mäsa, slanina, koža zo slaniny a dľa ľúbosti aj niekoľko teľacích nožičiek sa dokonale uvarí. Mäsa sa poseká sekáčom na dosť hrubé kúsky a koža zo slaniny i teľacie nôžky sa posekajú na drobno. Slaninu rozkrájame na dosť veľké kocky, dáme to všetko dohromady, okoreníme, soľou, čiernym korením (pieprom) koriandrom, dobre premiešame a napcháme do dobre vyčisteného sviňského bachora alebo do hävädzieho čreva. Po tom varme bachor v mierne sa variacej vode za pol alebo tri štvrte hodiny. Keď je dovarený, vezme sa von a omyje sa na stole. O pol hodiny položíme naň dosku a obťažíme kameňom, aby sa stlačil. Bachor keď sa zaudí, tak ho možno dlho udržať.

VARENÁ ŠUNKA.

Šunka sa má najprv dobre vymočiť, umyť; potom sa dá do hrnca, zaleje vodou tak, aby ňou celkom bola pokrytá a varí sa 2—4 hodiny, až zmäkne. Keď je veľmi slaná, voda sa má sliať keď je šunka na poly varená, potom naleje sa na ňu čistá vriaca voda. Počas varenia má sa niekoľkoráz obrátiť lebo často sa pripáli a má sa dolievať občas teplej vody. Ku šunke dobre je dodať čierneho celého korenia. Odvar, v ktorom sa šunka varila môže sa pripraviť takto: Rozmiešame šialku múky v dvoch šialkach studenej vody, k tomu prilejeme kyslej smotany alebo mlieka a do polievky zvoľna pri ustavičnom miešaní vlejeme. Potom pridáme ešte trochu octu dľa chuti, zavaríme a s chlebom v masle vypraženým alebo žemľou nastolíme. Šunka môže sa dať na stôl s chreňovou omáčkou alebo s jednoduchým ustrúhaným chreňom, s troškou kyslej smotany rozmiešaným a dľa chuti osoleným.

ŠUNKA S VAJCIAMI.

Z varenej šunky narežú sa tenké okrajce, ktoré v kastrolku na roztope-

nom, dobre horúcom masle usmažíme. Potom na každý kúsok položíme jedno "sadené" vajce (Viď "sadené vajcia") a dáme na stôl.

ŠUNKA S VAJCIAMI SMIEŠANÁ.

Varená šunka sa na drobno poseká a v rozpálenom masle na randlici posmaží. Potom vrazíme do nej vajcia a dobre rozmiechame. Na funt šunky berie sa obyčajne asi 6 vajec. Niektoré gazdinky pridávajú k tomuto jedlu pažítku alebo petržeľ na drobno posekaný.

BRAVČOVINA VARENÁ.

Uvar kus bravčovej hlavy a kus mäsa od krku, rozkrájaj mäso na kúsky, usporiadaj pekne na teplej mise a daj k nemu ustrúhaný chreň. (Pi. Rosická.)

VIEDEŇSKÉ TEĽACIE KOTLETKY.

(Schnitzel.)

Z teľacieho stehna narežeme tenké kotletky, dobre ich poklepáme, osolíme, pováľame v múke, ponoríme do rozbitého vajca, omrvinkami chlebovými posypeme a v masle alebo v sadle dobre rozohriatym do žlta usmažíme. Keď sú hotové, dáme ich na misu, rozkrájame niekoľko citronov na štvrťky a tie vencovite okolo mäsa pokladieme.

ĽADVINOVÁ TEĽACIA PEČIENKA.

Dobrý kus mäsa s ľadvienkou omyjeme, osolíme a čiernym korením okoreníme. Potom dáme na pekáč, podlejeme vody, na vrch dáme niekoľko kúskov masla a necháme v rúre piecť. Keď sa jedna strana vypiekla, obrátime na druhú stranu a s času na čas polievame roztopeným maslom. Keď je skoro hotová, posypeme s chlebovými omrvinkami, podlejeme ešte trochu vody, omáčkou v ktorej sa pečienka pečie polievame. Keď sú omrvinky na mäse červené, dáme mäso na misku, podlejeme omáčkou a nesieme na stôl. K pečienke môže sa dať šalát atď.

TEĽACIE STEHNO PEČENÉ.

Teľacie stehno sa omyje, osuší, osolí, okorení, dá sa na pekáč s nakrájanou cibuľou, jedným bobkovým listom, potom podleje sa trochou vody, dodať dve dobré lyžky masla alebo masti a nechá sa piecť asi za dve hodiny, obracajúc s boka na bok, aby sa s každej strany pekne vypiekla. Pri dopečení posype sa strúhanou žemľou alebo chlebom, okladie s maslom a nechá ešte za chviľku piecť. Počas pečenia má sa s vlastnou šťavou viac ráz polievať a jestli by sa šťava vyvarila, podlejme ju vriacou vodou alebo polievkou. Nastolí sa s omáčkou, v ktorej sa teľacina piekla.

TEĽACINA SO SMETANOVOU OMÁČKOU.

Teľacie mäso sa omyje, na kúsky pokrája a nasolí. Na randlicu dáme sadla alebo masla, pridáme k nemu na drobno sekanej cibuľky, na to mäso a necháme piecť; teraz pridáme piepru, všetko dobre rozmiešame a necháme ešte za chviľku povariť. Potom mäso dáme na misu, pekne usporiadame, omáčku na to cez sitko precedíme a so zemiakmi pekne osmaženými, alebo knédlikmi, nastolíme.

TEĽACINA S PAPRIKOU.

Omyj dva funty teľaciny, rozkrájaj na kúsky, daj na randlicu 2 dobré lyžky masla. jednu na drobno porezanú väčšiu cibuľu alebo dve menšie a keď sa maslo začína peniť pridaj mäso, osoľ, prikryj a nechaj dusiť až zmäkne. Potom pridaj pár lyžiek hovädziej polievky, trochu múky, posyp paprikou, pridaj kyslej smotany a ešte za chvíľku povar. Mäso potom dá sa na misu a omáčkou poleje.

TEĽACÍ MODZOG S VAJCIAMI.

Teľací modzog dá sa do teplej vody, kožtička sa z neho stiahne a modzog dobre umyje. Daj na randlík dobrú lyžku masla, na drobno rozsekanú cibuľku; modzog osoľ, koreň a vlož na maslo a rozmiešaj; keď je hotový, vraz k nemu 4 vajcia a dobre rozmiešaj.

TEĽACIE PEČENÉ JATRÁ SO SLANINOU.

Usmaž asi 6 tenkých dlhých kúskov slaniny, daj na misu a odstav ich na teplé miesto. Vlož do mastnoty, zo slaniny vypraženej, jatrá, na kúsky nakrájané, osoľ, okoreň, popráš múkou a pridaj trochu kmínu a pažítky. Keď sú jatrá hotové, pridaj ku slanine a nes za tepla na stôl.

TEĽACIA PEČIENKA.

Teľacia hruď alebo časť od ľadvín (sviečkovica), z ktorej sobral sa tuk a kožka, dobre sa omyje, nasolí, paprikou našuchá, slaninou popreťahuje, potom dáme masť na randlicu, pridáme koreniny a zeleniny jako sme to opísali pri sviečkovici, mäso vloží sa na masť a nechá piecť za 1—2 hodiny. Keď je pečienka mäkká, podleje sa kyslou smotanou s lyžkou múky zatrepanou a keď sa ešte trochu povarí, dáme na stôl zo zemiakmi. jablkovou odvárkou, šalátom alebo varenými strukovinami.

TEĽACIA HRUĎ NAPLNENÁ.

Čisto omytú hruď nasolíme, hore na najtenšej časti nadrežeme, pripravíme nádievku z olúpaných a na drobno pokrájaných jablk na masle usmažených, ku ktorým pridáme strúhaného chleba, vajce, niečo škorice, cukru, piepru a soli. Teľacia hruď na masti do žlta upečieme, pri čom ju pilne polievame a jestli treba, vriacou vodou podlievame. (Bilz.)

TEĽACIE MÄSO S BIELOU OMÁČKOU.

(Frikassované.)

K tomu hodí sa zvlášte predok z teľacej hrudi a berie sa na 6 osôb asi 4 funty. Mäso v slanej vode a v zelenine uvaríme, čo trvá asi ¾ hodiny, potom ho z polievky vyberieme a vložíme do studenej vody, aby zostalo pekné, biele, po čom ho na kúsky pokrájame. Teraz pripravíme nasledujúcu omáčku: Rozpustíme na randlici dve dobré lyžky masla, pridáme soli, niekoľko malých cibulí, hrebíčkom nastrkaných, petržeľa, 1 bobkový list, trochu muškátového kvetu a necháme všetko dohromady smiešané pariť. Potom pridáme poznenáhla, neustále tým miešajúc, 3 lyžky múky, prilievame do toho vriacu polievku, v ktorej sme trochu masla rozpustili, pridáme ešte pohár vína, alebo šťavu z jedného citrona, alebo trochu octu. Keď omáčku

od ohňa odstavíme, môžeme do nej zamiešať jedno alebo dve vajcia a ešte trochu pri ustavičnom miešaní povariť. Mnohí pridávajú k omáčke pol pinta smotany na miesto vajec; smotana je výhodnejšia preto, že sa nesrazí tak, jako vajcia. Omáčka sa potom cez sitko precedí, dá sa do nej mäso a ešte sa trochu povarí. (Pi. Petzoldová.)

JAHŇAČIE ALEBO ŠKOPOVÉ STEHNO S KYSLOU OMÁČKOU.

Vezmi jahňacie alebo škopové stehno, očisť, odstraň kožtičky a loj, daj do kastrola kúsok masla alebo inej masti, dve cibuľky, vlož na to sťehno a nechaj ho dusiť kým nezmäkne, pri čom musíš ho podlievať polievkou, aby sa nepripálilo. Potom nalej na mäso polovicu polievky a polovicu vínneho octu a nechaj trochu povariť; teraz vyber stehno a daj na iný kastrol; do omáčky pridaj kyslej smotany, to hnedou zápražkou zapraž, nechaj ešte trochu povariť, potom preceď na mäso, daj k tomu trochu citronovej kôrky, trochu nového korenia, nechaj ešte povariť a nes na stôl. (Venkov.)

SMAŽENÉ ŠKOPOVÉ KOTLETKY.

Kotletky po oboch stranách sa osolia, okorenia čiernym korením, v rozbitom vajci pomočia, v ustrúhanom chlebe pováľajú a v dobre horúcej masti pekne do žlta vypečú. Dávajú sa s paradajkovou omáčkou, šalátom atď.

ŠKOPOVÝ PAPRIKÁŠ.

Škopové mäso na kúsky pokrájame, umyjeme, dáme na randlicu, pridáme trošku vody a osolíme. Keď sa voda vyparila a počína sa smažiť v svojej masti, pridáme na dlhé, tenké kúsky rezanej cibuli, potom pridáme jednu lyžku papriky, podlejeme trochu vody a necháme dusiť až zmäkne, z času na čas potriasajúc randlicou, aby sa mäso smiešalo. Potom pridáme čistých, oškriabaných a umytých, na kocky porezaných zemiakov a keď i tie sú dohotovené, dáme všetko na misu a nastolíme.

ŠKOPOVÉ KOTLETKY SO SMETANOU.

Zo škopového stehna narežeme kotletky, dobre ich naklepeme a osolíme. Potom na drobno porezanú cibuľku v masle upražíme, pridáme k nej trochu papriky, na to škopové kotletky a necháme ich zakryté do mäkka dusiť. Pridáme kyslej smotany, ešte trochu dusíme a s varenou ryžou nastolíme.

ŠKOPOVINA SO SLADKOU KAPUSTOU.

Mäso sa na kúsky poreže a uvarí v slanej vode. Kapusta sa na kúsky rozkrája a dá sa do hrnca, pridá sa k nej trochu kmínu, neleje vody a uvarí do mäkka. Keď je mäso i kapusta hotové, zrobíme zápražku z masla, múky a papriky, zalejeme mäsovou polievkou, pridáme mäso, kapustu, smotanu, necháme ešte zavariť a potom môžeme dať na stôl.

ŠKOPOVÝ PAPRIKÁŠ SO SMOTANOU.

Mäso na kocky porežeme; na randlicu dáme dobrú lyžku masti a na drobno posekanú cibuľu; keď sa tá trochu popražila, pridáme lyžičku papri-

ky, osolené mäso, trochu vody, pokrývkou zakryjeme a necháme dusiť, tak aby dosť omáčky zostalo pod mäsom. Keď je mäso mäkké, pridáme smotany a s haluškami nastolíme.

VYPRÁŽANÉ KURČATÁ.

Mladé kurčatá pekne očistíme, rozčlánkujeme na kúsky, dobre omyjeme a necháme stáť v dosť slanej vode. Medzitým nastrúhame si zo žemľe alebo zo starého chleba omrvinky, na druhej misočke rozbijeme pár vajec a na tretiu misočku dáme múky. Keď sme s tým hotoví, dáme na randlicu hodne sadla alebo masla a keď je dobre horúce, pováľame kuracie kúsky najprv v múke, potom zanoríme do vajec, aby sa kuracina dobre ovajčila, potom posypeme omrvinkami a kladieme do randlici a do zlato-žlta vypražíme. Keď sú pekne upražené, vyberieme ich z masti, usporiadame na mise, zeleným, na drobno posekaným petržeľom posypeme a za tepla nesieme na stôl.

PEČENÉ KURČATÁ.

Dobre očistené kurčatá omyjeme, osolíme, dáme na pekáč, pridáme trochu vriacej vody, niekoľko kúskov masla a necháme piecť; počas pečenia polievame ich maslom a vypečenou šťavou, aby sa nepripálily a možno ich posypať i chlebovými omrvinkami. Potom rozrežeme ich na štvrťky, na mise usporiadame, polejeme omáčkou, v ktorej sa piekly a nastolíme.

PEČENÁ MORKA. (Puľka.)

Dobre očistenú a omytú morku dáme na pekáč, posypeme čiernym korením, osolíme z dnu i zvonku, vložíme do vnútra masla i na vrch položíme pár kúskov, podlejeme šialkou vody a necháme piecť asi za hodinu alebo viac. Morka má sa polievať vypečenou šťavou s času na čas. Keď je hotová, narežeme úhľadné kúsky, dáme na misu s omáčkou, v ktorej sa morka piekla a k mäsu brusinkovú omáčku (Cranberry Souse), ktorá sa takto robí:

Brusinková omáčka: Var dve šialky cukru a brusinkovú už hotovú šťavu (Cranberry juice) za 7 minút, pridaj lyžku masla dobre rozmiešaj a omáčka je hotová. Môže sa robiť na miesto brusinkovej šťavy i z čerstvých brusiniek, ktoré sa najprv varia a potom pridá sa do precedenej šťavy cukor a maslo jako vyššie bolo opísano.

KURACÍ PAPRIKÁŠ S TRHANCAMI.

Kuru na kúsky rozčlánkuj alebo jestli je menšia, na štvrťky pokrájaj; daj na randlicu lyžku masti, pokrájanej cibuli a papriky, na to kuru, ktorú osolíš, pokryješ pokrývkou a necháš dusiť. Keď sa voda vyparila, podleješ vodou tak, aby kura s ňou zakrytá bola a dotiaľ ju dusíš, až zmäkne. Potom z cesta taháš trhance, v omáčke ich zavaríš a keď i tie sú hotové dáš na stôl.

KURACÍ PAPRIKÁŠ SO SMOTANOU.

Kuru na kúsky rozčlánkujeme; na randlici rozpustíme lyžku masti, v ktorej na drobno sekanú cibuľku usmažíme, pridáme lyžku papriky a vložíme do mastnoty rozčlánkovanú a nasolenú kuru, zakryjeme a necháme ju dusiť. Aby sa nespálila, podlievame trochou vody a keď je mäso mäkké, pridáme hodne smotany a s haluškami nastolíme.

KURA S RYŽOU.

Uvaríme šialku čistej dobre vymytej ryže tak, aby celá zostala, potom rozmiešame v hrnčeku tri vajcia s kúskom masla a trochu hovädziej polievky okoreníme; vlejeme na to ryžu, pridáme lyžičku zeleného petržeľa na drobno posekaného a zvoľna pomiešame. Teraz uvarené kuratá dáme na misu, pokryjeme ryžou a nastolíme. (Pi. Rosická.)

KROKETKY Z DRÚBEŽNÝCH ZBYTKOV.

Usekaj dve šialky mäsa zo zbytkov drúbeže. Utri lyžku masla s dvoma lyžkami múky, vmiešaj to do dvoch šialok horúceho mlieka a var za stáleho miešania, aby sa to nepripálilo, až zhustne na omáčku. Osoľ to sekané mäso, okoreň bielym tlčeným pieprom a trochou papriky, pridaj trochu strúhaného muškátového orieška, lyžku na drobno sekaného petržeľa a lyžku posekanej cibuľky. Dobre všetko do mäsa zamiešaj, pridaj k mäsu tú omáčku a opäť dobre premiešaj a nechaj vystydnuť. Keď vystydlo, rob malé kroketky menšie než dlaň, omoč ich vo vajci, obaľ chlebovými omrvinkami a usmaž v horúcej mastnote.

PEČENÚ HUS.

Dobre očistenú a vymytú hus zdnuká i zvonku nasolíme, dáme na pekáč, podlejeme trochou vody, vložíme do rúry a necháme zvoľna piecť. Potom ju obrátime a občas polievame jej vlastnou šťavou; sadlo slejeme a na rýchlom ohni dopečieme. Počas pečenia má sa hus vidličkou prepichovať, masť sa lepšie vypečie a pokožka na husy stane sa krehšia a chutnejšia. K husy dávajú sa obyčajne knédliky alebo dusená kapusta atď. (Pi. Rosická.)

PEČENÁ KAČKA.

Kačka pečie sa tak, jako hus. Môže sa naplniť tými samými nádievkami, jaké sú predpísané pri husy. Kačka veľmi dobre chutná s varenými slivkami, ku ktorým počas varenia dodali sme trochu cukru a koreniny.

NÁDIEVKA K MORKE.

Vezmi tri šialky strúhaného bieleho chleba, daj na misku, rozbi do neho dve vajcia, osoľ a okoreň, pridaj kus masla a toľko mlieka, aby bola nádievka tak hustá, jako obyčajné cesto na knédliky. Zamiešaj lyžku spráškovanej šalvije, naplň morku nádievkou, zaši a upeč, jako pri pečení morky. (Pi. Rosická.)

HUS S JABLKOVOU NÁDIEVKOU.

Priprav hus k pečeniu a naplň nasledujúcou nádievkou: Vezmi dve šialky dusených, dobre rozmiešaných jablk, primiešaj k nim šialku strúhaného chleba, trochu šalvijových spráškovaných listov, drobno rozsekanej cibuľky a trochu papriky. Naplň hus, zaši a nechaj ju piecť. (Pi. Rosická.)

HUSIE DROBKY S RYŽOU.

Var drobky s trochu celerom a petržeľom, osoľ, okoreň a uvar do mäkka. Daj na randlík tri lyžky masla, šialku ryže dobre prečistenej a omytej, pridaj k nej niekoľko lyžiek polievky, soli, dus na miernom ohni; daj pozor,

aby sa nepripálila, pridávajúc viac polievky alebo vriacej vody jestli treba. Potom zapraž bielou zápražkou, ktorú polievkou rozriediš, okoreň, osoľ a ešte trochu povar. Daj na misu drobky, polej omáčkou, oblož vencovite ryžou, alebo rozmiešaj všetko dohromady, pridaj trochu zeleného, na drobno sekaného petržeľa a trochu muškátového kvetu.

DUSENÉ HOLUBY.

Očisť holuby, pokrájaj na štvrťky, daj na randlík masla, pridaj drobno sekanej cibule, dva bobkové listy, tymianu, celého čierneho korenia, zázvoru, trochu vínného octa, prikry pokrývkou a nechaj dusiť. Potom ich vyber na iný randlík, preceď na ne šťavu, ešte trochu podus a s knédlikami, rezancami alebo trhancami nes na stôl.

ZVERINA DUSENÁ.

Zverina, z ktorej vybraly sa kosti, dobre má sa vymyť, slaninou popreťahovať a nasoliť. Na rajnicu dáme masla, slaniny, cibule, koreniny, citronovej kôry a na tom dusíme zverinu. Keď sa trochu odusila, podlievame polievkou z vyrezaných kostí, ktoré sme uvarili. Omáčka sa zapraží, polievkou rozriedi, pridá sa k nej i niečo vína a páleného cukru, citronovej kôrky, octu, potom ešte za chvíľku povarí a precedí sa.

NAPODOBENÁ ZVERINA.

Nakrájajte studenú škopovú pečienku na tenké kúsky a nechajte dôkladne prehriať v omáčke dľa nasledujúceho pomeru: 2 lyžky múky, 2 lyžky masla, lyžku kúpenej peprnej omáčky k mäsu (predáva sa v grocerňach) šialku vody alebo polievky. Zrobte zápražku z múky a masla, pridajte za stáleho miešania vodu alebo polievku, potom pridajte ostatné súčiastky a keď začína vreť dajte do toho mäso povarte za chvíľku a neste na stôl.

SRŇACINA A JELENINA PEČENÁ.

Srňacina alebo jelenina očistí a umyje sa; kožtička sa stiahne, mäso so slaninou sa popreťahuje a osolí. Daj na pekáč rozkrájanej mrkvy, petržeľa, dva bobkové listy, hrebíčku a pieprу. Vlož na to srňacinu a zalej kvartom vínneho octa, dobre prikryj a nechaj tak do druhého dňa stáť; potom mäso vyber, daj na pekáč, podlej trochou tej šťavy a trochou vriacej vody, pridaj kúsky masla a nechaj v rúre po oboch stranách zvoľna do mäkka upiecť; potom vyber mäso daj na misu a podlej omáčkou.

SMAŽENÉ VEMÄNO.

Uvar vemäno do mäkka v slanej vode, potom orež z neho všetky kožtičky, rozkrájaj na tenké kúsky, trochu osoľ, obaľ v múke, potom v roztrepanom vajci a konečne v chlebových alebo žemľových omrvinkách a upraž v horúcom masle alebo v inej masti do zlatožlta. Vemäno tak smažené dáva sa so zeleninou, mrkvou atď.

PEČENÝ ZAJAC.

Z očisteného a dobre premytého zajaca stiahneme modrú (belavú) kožu, potom dáme na randlík soli, octu, vody, cibuli, citronovej kôrky a šťa-

vy a niekoľko zrniek čierneho korenia. Zajaca do tej tekutiny vložíme za pol hodiny varíme, potom odstavíme a necháme stáť do druhého dňa. Prv než by sme ho piekli, zadok a stehná popreťahujeme slaninou a potom zvoľna pečieme a počas pečenia pácom polievame. Keď je mäso mäkké, pridáme smotany, ešte trochu povaríme, konečne mäso na misu kladieme, omáčku precedíme a polejeme ňou zajaca, povrch obložíme rozkrájaným citronom a dáme na stôl.

DUSENÝ ZAJAC, SRNA ALEBO JELEŇ.

Kus zveriny rozdelíme na toľko kusov koľko potrebujeme. Na randlicu dáme hodný kúsok masla, pokrájaného citronu, dve lyžky cukru, trochu nového koreňa a niekoľko jalovcových jahôd; vložíme na kusy porezané mäso, prilejeme vriacej vody, pri stálom polievaní mäso necháme dusiť. Pred dohotovením polejeme mäso dobrou sklenicou vína alebo octom, vodou rozriedeným a dusíme až mäso zmäkne, ktoré potom na mise usporiadame, omáčku naň precedíme a s dusenými zemiakmi, rezancami, trhancami, knédlikami alebo kapustou nastolíme.

X. RYBY, ÚSTRICE, RAKY, ŽABY.

ŠŤUKA SO SARDELOVOU NÁDIEVKOU.

Sedem alebo osem sardel treme s maslom. Potom utlčeme v mažiaru žltku zo 6 na tvrdo varených vajec, pridáme k nim z jedného citrona kôru, trošku muškátového orieška alebo kvetu a všetko so sardelami utlčeme, tou hmotou šťuku naplníme a zašijeme. Teraz dáme na randlicu kus masla, šťuku na maslo vložíme, necháme piecť a počas pečenia polievame kyslou smotanou.

VARENÁ RYBA.

Jakákoľvek ryba, jestli je dosť tuhá môže sa variť a síce takto: Ryba sa dobre očistí, vymyje, na kusy poreže a v slanej vode uvarí. Potom sa dá na misu a k nej pridáva sa na omáčkovej misočke rozpustené maslo, alebo niektorá z rybácích omáčiek.

Omáčku môžeme takto zrobiť: Vezmeme vajcia na tvrdo varené, dobre ich rozsekáme, primiešame 2 lyžky masla (na 6 vajec) lyžičku piepru, trochu soli, pol lyžičky horčice a toľko mlieka, aby z toho dobrá omáčka povstala. Omáčka sa povarí, vleje na rybu a dá na stôl.

VYPRÁŽANÝ KAPOR (Carp).

Očistený kapor sa na kúsky pokrája, v studenej vode omyje, osolí, okorení a nechá stáť za pol hodiny. Potom sa obalí v múke, do vajca zamočí, chlebovými omrvinkami posype a v horúcej mastnote do žlta usmaží.

PEČENÁ LUPICA (Bass).

Očisť lupicu i z dnuká i zvonku, dobre vymyj, nasoľ a nechaj dve hodiny ležať. Daj na kastrol jednu cibuľu, jednu mrkev, pol celera, všetko na listky nakrájané, pridaj kúsok masla a usmaž; pridaj k tomu dve lyžky bielej

múky, nalej potom na to pint polievky, kávovú šialku octu, skleničku vína, pridaj niekoľko zrniek piepru, jeden bobkový list a nechaj to za pol hodiny variť; potom vymaž pekáč maslom, daj do neho kúsok nakrájaného celeru a petržeľa, vlož na to šťuku a upeč ju v rúre, pri čom ju maslom pomaž, keď je dohotovená, vyber ju pozorne, nakrájaj na pekné kúsky a usporiadaj na mise. Omáčku cez sitko preceď a polej ňou rybu.

PEČENÝ LOSOS S MAJONÉZOM.

Z pekného lososa (Salmon) nakrájaj malé, na dva prsty široké kúsky, osoľ a upeč na masle; daj na misu, polej roztopeným maslom, vytlač na ňu šťavu z niekoľkých citronov, posyp citronovou kôrkou na drobno nakrájanou a kôprom, jako tiež novým korením, pieprom a hrebíčkom, posyp tým všetkým rybu a nechaj ju za niekoľko hodín ležať. Potom vyber rybu, daj na misu, nalej na prostred majonézovú omáčku a okrášli zeleným petržeľom.

VARENÝ OKÚŇ.

Rozkrájaj na rezance dobre očistenú mrkev, petržeľový koreň, celer, daj do hrnca s kúskom masla, pridaj k tomu zelený petržeľ, piepru a soli a za chviľku dus; potom nalej na to kvart vody a povar. Medzitým očisť a dobre vymyj okúny, nasoľ ich, vlož do randlici, nalej na ne tú varenú, precedenú zeleninu, dobre to priklop a nechaj do mäkka dusiť. Daj na misu a omáčku so zeleninou na ne. (Pi. Rosická.)

SMAŽENÝ OKÚŇ. (Perch.)

Pokračuj tak, jako bolo opísano pri vyprážanom kapre.

VARENÁ LUPICA. (Bass.)

Veľkú lupicu rozkrájaj na kusy, dobre umyj a nasoľ. Nalej na randlicu dobre solenú vodu, svar ju, pridaj lupicu a var za ¼ hodiny. Medzitým rozotri kus masla so šťavou jedného citrona a nechaj to za chviľku dusiť. Vyber lupicu na misu, polej ju tým maslom a posyp strúhanou smaženou žemličkou.

VARENÁ BELICA. (White Fish.)

Očistenú belicu var v slanej vode, do ktorej pridáš trochu citronovej šťavy, cibuľky a petržeľa na drobno rozsekaného. Keď sa ryba dovarila, vyber na misu, polej rozpusteným maslom, v ktorom sa pražil na drobno posekaný petržeľ a daj na stôl.

PSTRUH S VÍNOM.

Očistený, nasolený a na kúsky porezaný pstruh dá sa na randlicu s drobno porezanou cibuľou a zaleje vínom; pridáme bobkové listy a necháme za ¼ hodiny variť. Teraz rybu vyberieme na misu, polejeme omáčkou a môžeme ju hneď nastoliť.

PEČENÝ SLEĎ. (Haring).

Sleď močí sa niekoľko hodín vo vode alebo v mlieku. Potom ho z vody vyjmeme, od šúp očistíme, kosti odstránime, stredok dobre vymyjeme, poválame v múke, potom vo vajciach a konečne s chlebovými omrvinkami posypeme a v horúcej masti usmažíme.

MARINOVANÉ SLEDE. (Haringy).

Slede namočíme do vody a necháme ich stáť asi za 24 hodín. Potom ich dokonale očistíme i z dnu i z vonku, kožu stiahneme, kosti odstránime a ešte raz omyjeme. Mleč vyberieme, pridáme cibuli, octu vodou roztriedeného, slede dávame do nádoby a na ne sa nasype piepru, bobkových listkov, hrebíčky, nového korenia, pokrájanej cibule a niečo citronovej kôry a polejeme všetko tak, aby dosť hodne jušky bolo.

INÝ SPÔSOB.

Stiahni so sleďov kožu, očisť dokonále, umyj a namoč do mlieka, v ktorom stoja za 12 hodín. Teraz ich dobre umyj, mlieč daj do hrnčeka, kosti z ních vyber, mlieč dobre rozotri a pridaj octu a vody, dobre rozmiešaj až zhustne. Vylož dno hrnca na listy pokrájanou cibuľou, na ne daj slede, citronovej kôry, niekoľko bobkových listov, piepru, kôpru a nového korenia, nalej na to tú octovú omáčku a nechaj niekoľko hodín stáť. Potom sa môže užívať.

PRÍPRAVY MORSKÝCH RÝB.

Ryby vypytváme, vymyjeme, na kúsky porozrezujeme, alebo necháme v celosti a v slanej vode močíme. Potom varíme ich vo vode a pridáme k ním cibuli, soli, piepru, bobkového listu, petržeľa atď. Pridá sa k ním rozpustené maslo a dajú sa na stôl s osolenými zemiakmi.

ÚSTRICE S OMÁČKOU.

Ústrice z jednej plechovky (alebo dva tucty čerstvých ústric) varíme za chviľku v ich vlastnej šťave; potom ústrice vyberieme a do šťavy pridáme soli a piepru dľa chuti, masla jednu lyžku, šťavu z jedného citrona, lyžku múky rozmiešanej so šialkou smotany a dve rozmiechané vajcia a za stáleho miešania dusíme. Ústrice vložíme na teplú misu, polejeme ich omáčkou a posypeme na drobno rezaným petržeľom.

PRAŽENÉ ÚSTRICE.

Dva tucty ústric osušíme, osolíme a okoreníme. Potom jednu za druhou v múke pováľame, v rozmiešanom vajci ponoríme, ustrúhaným chlebom alebo žemľovými omrvinkami posypeme a v rozpečenom masle alebo v inom tuku do žlta vypražíme.

ÚSTRICE S MLIEKOM.

Na pintovú plechovku ústric var kvart mlieka tak, aby neprismudlo. Vezmi lyžku masla a malú lyžičku múky, dobre roztri a zamiešaj do variaceho mlieka. Keď mlieko zovrelo vlej do neho ústrice s trochou šťavy z nich a náhle sa počínajú ku povrchu dvíhať, odstav, osoľ, opepri a nes na stôl. (Pi. Rosická.)

MUŠĽOVÁ DUSENINA.

(Clam Chowder.)

Daj na dno hlbokého kastrola pol funta na kúsky pokrájanej udenej slaniny alebo šunky, tri na drobné kôrky pokrájané zemiaky, posyp na drob-

no sekanou cibuľou, tymiánom, majoránom, zelenou pažítkou, pieprom a soľou. Potom daj vrstvu teľacieho mäsa (jeden funt) na kocky porezaného, dve šialky dusených alebo nakladaných paradajkov a vrstvu na drobno nasekaných 50 mušlí (Clams). Zalej to všetko vriacou vodou, ale len toľko, aby sa hmota pokryla, prikry dobre a nechaj na miernom ohni zvoľna variť pol hodiny bez miešania. Potom pridaj dve šialky mlieka, 6 práškovaných krekersov, dobre zamiešaj, var ešte 10 minút a hneď nes na stôl; paradajky môžu sa vynechať. (Pi. Rosická.)

VARENÉ RAKY.

Čisté raky dajú sa do dobre slanej vriacej vody, nechajú sa v nej za štvrť hodiny variť, potom sa vyberú na misu a dajú sa zeleným petržeľom obložené na stôl. Pridáva sa k ním obyčajne, rozpustené horúce maslo.

VYPRÁŽANÉ ŽABY.

Stehná žabacie nasolíme, polejeme trochou oleja a citronovej šťavy, posypeme posekanou cibuľou a zeleným petržeľom a necháme ich v tom asi hodinu marínovať. Potom ich vyberieme na čistý obrus, poprášime múkou, v rozmiešanom vajci omočíme, v ustrúhanej žemli pováľame a v rozpustenom horúcom masle do zlato-žlta upražíme. Potom ich na mise pekne usporiadame, citronom, na štvrtky porezaným obložíme, petržeľom posypeme a s paradajkovou omáčkou (Ketčup) dáme na stôl.

XI. ŠALÁTY.

CVIKLOVÝ ŠALÁT.

Cvikľu očistíme, umyjeme, uvaríme a olúpame. Pokrájame ju na kolieska a zatým oškrabeme chreň a tiež na kolieska ho pokrájame. Potom dáme jednu vrstvu cvikli do hrnca, na to chreňu, kmínku, hrebíčka a soli, potom zase cvikli a zase chreňu, kmínku a soli a takto pokračujeme až je všetko v hrnci. Na to nalejeme octu s vodou rozriedeného a necháme stáť za 24 hodín.

UHORKOVÝ ŠALÁT.

Uhorky (ogurky) olúpame, na strúhadle ustrúhame alebo nožom pokrájame, posolíme a asi za pol hodiny necháme stáť. Potom vodu scedíme alebo rukami vypresujeme, polejeme uhorky octom vodou rozmiešaným, olejom, soľou a pieprom posypeme a dávame na stôl.

ČESKÝ ŠALÁT.

Uvarené zemiaky za tepla olúpaj a rozkrájaj na kolieska; rozkrájaj na malé kocky dve olúpané kyslé jablká, jednu cibuľu, kúsok uvarenej šunky, kúsok studenej teľaciej pečienky, vareného udeného jazyka a čisto umytého a kosti zbaveného sleďa (haring); posekaj bielky a žltká z tvrdých vajec, každé osobitne a niekoľko sardelky pozdĺž rozkrájaj. Polož na misu vrstvu zemiakov, posyp rozkrájanými jablkami, cibuľou, sleďom, mäsom a kôprom a opakuj to až je misa do vrchu naplnená. Poklaď šalát sardelami na spô-

sob hviezdy, medzery medzi nimi vyplň striedave posekaným žltkom a bielkom, okolo misy urovnaj striedave jednaké kolieska zo zemiakov a cvikli vyrezané a konečne polej šalát olejom s octom smiešaným. (Dľa Em. P. Beránka.)

HLÁVKOVÝ ŠALÁT S VAJCIAMI.

Hlávky sa oberú, očistia a na štvrťky rozkrájajú. Potom utri dva tvrdo uvarené žltka s troma lyžkami prehriateho masla, osoľ to a pridaj trochu tlčeného piepru a niekoľko lyžíc vinného octa a dobre rozmiešaj. Vlej to potom na šalát, hodne ho primiešaj, urovnaj na šalátovú misu a oblož na tvrdo uvarenými a na štvrťky rozkrájanými vajciami. (Pi. Rosická.)

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT.

Zemiaky omyjeme, uvaríme, olúpame a na listky pokrájame; dáme ich na misu, polejeme octom a olejom, pridáme pokrájanej cibuli, piepru, soli, pažítky a petržeľa, pozorne smiešame a podávame jako prídavok k mäsu, klbásam atď.

ŠALÁT Z KYSLEJ KAPUSTY.

Vezmi funt kapusty, zalej vriacou vodou a nechaj stáť za 5 alebo 10 minúť. Potom vodu scedíš, kapustu dáš na misu, poleješ olejom, posypeš trochou piepru, osolíš a dobre rozmiešaš. Dáva sa s bravčovinou alebo inými mäsami.

PARADAJKOVÝ ŠALÁT.

Pekné paradajky oparíme vriacou vodou, olúpame, rozkrájame ich na kolieska a na mise úhľadne usporiadame. Pridáme k ním jednu na drobno sekanú cibuľu, soli, piepru a octu s vodou rozriedeného á nastolíme.

XII. STUDENÉ OMÁČKY K ZVERINE.

Daj do mažiara trochu cukru, drobno porezanej citronovej kôry, trochu jalovca a všetko dobre potlč; pridaj 2—3 tvrdé žltka, trochu rozkrájanej cibuli, 4 lyžky oleja, šialku vínného octu, trochu citronovej šťavy, všetko dobre rozmiešaj a preceď.

OMÁČKA NA ŠALÁT.

Daj do hrnca všetko v takom poriadku jako nasleduje pri ustavičnom miešaní: 3 žltka, lyžičku horčice, 2 lyžky soli, pol lyžky papriky, 2 lyžky cukru, dve lyžky rozhriateho masla alebo olivového oleja, šialku smotany, pol šialky teplého octu a bielky na poly rozbité; to všetko treba jedno za druhým pridávať a miešať. Potom vložíme hrniec do väčšieho hrnca variacou vodou naplneného a varíme tak dlho až to na omáčku zhustne. Taká omáčka má dobrú chuť a na chladnom mieste uložená vydrží asi 2 týždne.

MAYONÉZA.

Vraz do misy jeden žltok a trochu ho rozmiešaj. Teraz pridávaj k tomu

pomaly a za stáleho miešania šialku olivového oleja, potom 4 lyžky citronovej šťavy alebo vínneho octu tiež pomaly pridávaného a ustavične miešaného, teraz hmotu okoreníš, soľou posypeš a pridáš trochu papriky a dotiaľ miešaš až je omáčka dokonale hladká. Pri väčšom množstve totiž, jestli si chceš omáčku na budúcnosť uschovať, paprika a soľ sa nepridáva; lepšie sa udrží bez toho.

RYBACIA OMÁČKA.

Daj na randličku kúsok masla, pekný kus ryby, na kúsky rozkrájanej mrkve, celeru, soli, piepru, zázvoru a papriky, zalej vodou a nechaj pomaly dusiť. Potom preceď, precedeninu zapraž, pridaj vína a pár žltkov na tvrdo varených a dobre rozmačkaných, všetko rozmiešaj a nechaj vychladnuť.

PIKANTNÁ OMÁČKA.

Vezmi šialku vínneho octu, bobkový list, pažitky, tymiánu, trochu soli a piepru, to všetko nechaj zovreť: teraz prilej polievky, povar, preceď, zapraž a oslaď cukrom.

XIII. MÚČNÉ JEDLÁ.

SLIVKOVÉ KNÉDLIKY.

Vezmi funt múky, dve vajcia, trochu soli a toľko smotany alebo mlieka, aby sa z toho husté cesto zrobilo. Rozpracuj to, daj na dosku, rozkrájaj na kúsky jako orech veľké, do každého kúska zaobaľ jednu slivku a zavar knédliky vo vriacej vode. Keď vyplynú na vrch vyber vareškou jeden knédlik a rozrež ho, či je dostatočne uvarený. Keď áno, vyber všetky na misu a polej rozpáleným maslom.

BRESKYŇOVÉ KNÉDLIKY.

Zrob cesto tak, jako bolo opísano pri slivkových knédlikoch. Rozkrájaj ho na väčšie kúsky a do každého daj jednu celú alebo pol breskyne. Uvar, vyber na misu a polej smotanou, alebo rozpáleným maslom.

Takým samým spôsobom možno robiť aj čerešňové knédliky.

KNÉDLIKY SO SUŠENÝMI SLIVKAMI.

Zrob cesto, jako sme opísali pri slivkových knédlikoch. Uvar s cukrom pekné slivky vo vode, kôstky odstráň a do každého knédlika daj jednu alebo dve slivky a var vo vriacej vode za 15 minút. Potom ich vyber na misu, posyp ustrúhaným tvrdým chlebom alebo žemľou a polej rozpáleným maslom.

RYŽOVÉ CESTO.

Funt ryže na husto uvaríme, pridáme k nej pol funta ustrúhaných mandlí, ¼ funta hrozienok, ½ funta masla, ¼ funta cukru, 8 vajec a všetko dobre dohromady smiešame, aby z toho nepríliš tvrdé cesto povstalo. Potom pridáme ešte trochu droždia v mlieku rozmiešaného a cesto zase rukami prehnetieme a konečne do formy dáme a na teplom mieste necháme rásť. Keď to pekne podriastlo, povrchu maslom omastíme, cukrom posypeme a pečieme.

CESTO SO SLIVKAMI.

Pol funta sušených sliviek omyjeme, na mäkko uvaríme, kôstky odstránime. Potom zrobíme cesto zo $\frac{1}{4}$ funta múky, $\frac{1}{4}$ funta cukru, 4 dobre rozbitých vajec, $\frac{1}{2}$ šialky rozpusteného masla, $\frac{1}{4}$ šialky ustrúhaných mandlí a z odvaru, v ktorom sa slivky varily. Cesto potom so slivkami dá sa do formy maslom vymastenej a pečie za hodinu alebo za hodinu i pol.

MAKARONY SO SYROM.

Makarony varíme vo vode za 20—30 minút; voda sa scedí, potom vložíme vrstvu makaronov na maslom vymastenú misu, posypeme parmažanským syrom, alebo i bryndzou, na to zase dáme makarony, na makarony syra a takto pokračujeme až sa všetko dá do misy. Potom oblejeme sladkou smotanou alebo mliekom alebo i olivovým olejom, dáme do rúry a necháme vypiecť.

NATURALIA.

Dáme na misu jednu šialku jačmenných krupíc, jednu šialku zemných orieškov (Erdnuss), dve lyžky mlieka, jednu lyžku olivového oleja, 1 vajce, soli dľa potreby a vody koľko treba; všetko dobre na cesto umiesime, dáme ho do formy a pečieme asi za hodinu i pol.

PRUNATUNA.

Smiešame do hromady 2 šialky sliviek, šialku datlí, šialku fíg, šialku jačmenných krupíc, 2 lyžky ovsenej múky, trochu zázvoru, lyžku olivového oleja a toľko vody, aby sa nepríliš tuhé cesto vymiesilo. Dáme na maslom vymastenú formu a pečieme za hodinu alebo hodinu i pol. Prunatuna odporúča sa trpiacim na žalúdkové nemoce.

CESTO Z RYŽOVEJ MÚKY.

Vezmi funt ryžovej a funt pšeničnej múky, $\frac{1}{4}$ funta ustrúhaných mandlí, $\frac{1}{4}$ funta hrozienok, $\frac{1}{4}$ funta cukru, $\frac{1}{2}$ funta masla a 6 vajec. Rozpusť jeden kúsok droždia v teplom mlieku, pridaj múky a dobre rozmiešaj; potom pridaj mandle, hrozienka, cukor, maslo, vajcia a niečo mlieka a všetko dobre dohromady rozmiešaj a nechaj stáť na teplom mieste, aby cesto riastlo. Potom vyvaľkaj z cesta malé buchtičky čili chlebíky, vlož ich do formy, maslom vymazanej, nechaj stáť na teplom mieste, aby ešte podriastly, povrchu potri maslom, posyp cukrom a peč za hodinu v dobre zahriatej rúre.

Jednoduché pečivo.

CHLIEB.

Predpisy podľa chýrečného kuchára p. Emanuela Persein-Beráneka.

ŽITNÝ CHLIEB.

Večer pred pečením daj do koryta alebo na misu asi kvart vlažnej vody s pol uncii lisovaných kvasníc, pridaj toľko žitnej múky, aby bolo cesto trochu hustejšie než na lievance, premiešaj to dobre, popráš múkou, prikryj zohriatym obrusom a nechaj blízko pece do rána stáť. Ráno to osoľ, pridaj

trochu kmínu a feniklu, pridaj ešte múky, cesto drevenou lopatkou dokonale vypracuj, aby sa ani na koryto ani na lopatku alebo ruky nelepilo, popráš opäť múkou, prikryj teplým a nechaj opäť asi pol druhej hodiny kysnuť. Potom vyváľaj cesto na doske múkou posypanej, porob guľaté alebo dlhé chlebíky, daj ich na plech, nechaj ešte kysnuť, potom potri chlebíky po vrchu vodou, vstrč do dobre vytopenej rúry a nechaj aspoň dve hodiny piecť. Chlebíky môžu sa robiť v rozmanitej veľkosti. Pri zaprávaní môže sa užiť časť mlieka, srvátky alebo kyslého mlieka; takto zapravený chlieb stáva sa chutnejším a záživnejším.

INÝ SPÔSOB.

Večer pred pečením var v dvoch kvartoch vody tri veľké oškrabané zemiaky až sa úplne rozvaria; potom to všetko preceď cez sitko do gallonovej kamennej misy a jestli sa voda vyvarila, dolej toľko studenej, aby toho bolo dva kvarty, pridaj pol šialky múky a kúsok lisovaných kvasníc a nechaj to na teplom mieste cez noc stáť. Ráno to osoľ, pridaj toľko žitnej múky, aby cesto bolo riedke, jako na lievance a nechaj to pol hodiny kysnúť; potom daj to na dosku, pridaj múky, dobre to vypracuj, daj cesto zase do misy a nechaj ho ešte asi štvrť hodiny kysnúť; potom ho zase vyváľaj, nechaj ešte za chviľku kysnuť, vyváľaj chlebíky, daj ich na plech, nechaj ich ešte raz kysnuť a keď sú ešte raz tak veľké, ako boly pred kysnutím upeč ich v rúre. Pečieš-li biely chlieb, musíš dať do zemiakového kvasu pol šialky cukru a pri zaprávaní pridať kúsok masti. Kvasnice dávajú sa len pri prvom pečení; nežli toho zemiakového kvasu použiješ, odlož z neho jednu šialku pre ďalšiu potrebu v dobre zatvorenej fľaši a pri budúcom pečení chleba môžeš ho použiť na miesto kvasníc, čo opakuje sa pri každom ďalšom pečení. Dve kvarty vody a tri zemiaky vystačia na tri chlebíky. Jestli sa zapraví chlieb týmto zemiakovým kvasom ráno, je v poludnie pečený a v mnohých prípadoch je tento spôsob veľmi výhodný.

BIELY CHLIEB.

Zrob kvas z pol uncii kvasníc a z pol šialky múky a z niekoľko lyžiek mlieka, nechaj to kysnuť a keď počína opadovať, pridaj tri pinty suchej teplej múky, poldruhej pinty vlažného mlieka, rovnú lyžku soli, lyžku drobného cukru (jestli chceš) a lyžku sadla (šmalcu) alebo masla; zaprav to na tuhé cesto, hodne to vypracuj, zrob z cesta chlebíky a nechaj kysnúť. Potom vyváľaj na doske, daj na plech maslom pomazaný, potri vlažným mliekom, nechaj ešte pol hodiny kysnuť a konečne upeč v rúre.

GRAHAMOV CHLIEB.

Daj do misy funt Grahamovej a funt pšeničnej múky, pridaj lyžku soli, štyri lyžky melasy (molasses), pint večer predtým pripraveného kvasu a pint vlažnej vody; dobre všetko rozmiešaj, vypracuj, ako chlebové cesto, prikryj ohriatym obrusom a nechaj dve hodiny kysnúť. Potom vyváľaj z toho chlebíky, daj ich na pekáč (tepšu) maslom pomazaný, potri vlažným mliekom, nechaj pol hodiny kysnúť a potom pomaly upeč.

Torty a iné pečivá.

GAŠTANOVÁ TORTA.

Vezme sa 25 deka cukru, smieša sa so 6 žltkami, kým sa nepení, potom pridajú sa 20 deka varené, pomleté, alebo cez sito pretreté gaštany, ešte k tomu i 10 deka bielených mletých mandlí, vanilkového cukru pre chuť, za lyžičku prášku na pečenie, konečne sňah zo 6 bielkov. Upečie sa, ako iné torty, upečená a vychladnutá rozkrojí sa na poly a naplní smotánkovým krémom.

TVAROHOVÁ TORTA.

Zamiesi sa cesto z 20 deka múky, 10 deka masla, 5 deka mletých mandlí (so šupmi), jedným žltkom, 7 deka cukru a niečo citronovej kôrky. Keď je cesto vymiesené, rozhrnie sa a složí sa jako maslové cesto. Nechá sa za chviľku stáť, zase sa rozhrnie a složí, čo opakuje sa trikrát. Potom rozdelí sa na tri kusy, každý sa upečie v tortovej forme; keď sú upečené, natrú sa plnkou, ktorá pripraví sa z tvarohu, masla a žltkov, za hrsť očistených hrozienok, na rezanky pokrájaných mandlí, citronovej kôrky, cukru, koľko potrebno, aby plnka bola dosť sladká. Maslo sa musí dobre rozmiešať, potom dá sa pretretý tvaroh a tak všetko ostatné. Keď sú listy naplnené, položí sa torta ešte do rúry, aby sa tvaroh v nej upiekol.

OVOCNÁ TORTA. (Fruit Cake.)

Vezmi jednu šialku kyslej smotany, jednu šialku cukru, pol šialky molassesu, tri šialky múky, jednu šialku hrozienok a jednu šialku sekaných jadier z vlašských orechov (walnuts); dodaj korenivo dľa chuti, jednu malú lyžičku prášku na pečenie (Baking powder) rozmiešaného v lyžke vody, trochu osoľ a daj jedno vajce. Potom daj to všetko dobre rozmiešano do formy a peč v miernej rúre.

OVOCNÁ TORTA. (Iný spôsob.)

Daj do misy šialku masla, pol druhej šialky mletého cukru, dve vajcia, pol šialky mlieka, trochu soli a štyri šialky múky. V pol šialky vody rozpusť pol kúska droždia, pridaj ku ostatným látkam, všetko dobre smiešaj, misu prikryj a nechaj cesto cez noc kysnuť. Ráno pridaj do cesta dve šialky hrozienok (seedless) a jednu šialku drobno posekaného citronu, potom prikryj a nechaj opäť trochu kysnuť, potom vlož do rúry a pri miernej teplote peč, čo trvá asi dve hodiny.

MAKOVÁ TORTA.

Štvrť funta mletého alebo potlčeného maku trie sa v šialke mlieka; k tomu sa dodá: 3 žltka, 1/5 funta rozpusteného masla, 3 lyžky cukru, asi ¼ funta múky a dobre sa to rozmieša; potom pridá sa sňah z pozostalých 3 bielkov, ešte raz sa to dobre rozmieša, vleje do maslom vymastenej peknej formy a nechá sa piecť hodinu alebo hodinu i pol.

TORTA Z VLAŠSKÝCH ORECHOV.

Štvrť funta masla dobre roztri, k tomu dodaj 5—6 žltkov a tie s maslom dobre rozmiešaj; teraz pridaj po troche pol funta cukru, pol funta pšeničnej múky, ¼ funta žitnej múky a sňah z bielkov. Rozdeľ cesto na dve čiastky:

jednu časť daj do maslom vymastenej formy, pekne ho vyhlaď, na to cesto dáš na drobno posekané orechy a na orechy druhú polovicu cesta. Peč za 1—1 ¼ hodiny.

TORTA Z LIESKOVÝCH ORIEŠKOV.

Smiešaj 3/4 funta cukru s ¼ funtom múky, 2 funtami utlčených lieskových orechov s funtom rozpusteného masla, primiešaj osem žltkov, dve malé lyžičky sody do pečiva a sňach z pozostalých bielkov. Daj cesto do formy a peč v miernej teplej rúre.

SMOTANOVÁ TORTA.

Dajte do misy za šialku cukru, kus masla asi toľko, jako jedno vajce, dve celé vajcia a všetko dobre rozmiešajte; k tomu pridajte pol šialky sladkého mlieka, jednu i pol šialky múky a jednu vrchovatú lyžičku prášku na pečenie (baking powder); všetko dobre smiešajte a pečte na dvoch alebo troch tanieroch. Skladanie torty deje sa takto: Dajte k ľadu hustej sladkej smotany asi jednu šialku a keď torta vychlanula, primiešajte do smotany tri jedáce lyžky cukru a lyžičku vanilky, dobre to rozmiešajte a tým namažte jeden kus torty, potom na to dajte druhý kus, i ten namažte smotanou a konečne prilepíte tretí kus a povrch tiež pomažete smotanou. Vložte to ešte na krátky čas do rúry a nechajte piecť za minútku alebo dve.

TORTA BEZ MASLA.

Súčiastky: 3/4 šialky mädu, ½ šialky cukru, 2 i pol šialky múky, 1 vajce, 1/3 lyžičky zázvoru, 1 lyžičku škorice, pol lyžičky kardamonového mletého semena, pol lyžičky hrebíčku, trochu bieleho piepru a soli, pol lyžičky sody na pečenie, 1 lyžku vody a dve uncie parených rozsekaných mandlí. Presej dohromady múku a korenie, rozpusť sódu vo vode, vajce rozbi a všetko miešaj dohromady. Rozrob cesto dôkladne, upeč z neho malý kúsok na zkúšku, jestli nie je dosť ľahké, pridaj trochu mädu a sódy, — a jestli spadne, pridaj múky. Cesto vyváľaj asi na 3/4 paľca, daj na pekáč a peč v horúcej rúre kým sa nedopečie, čo poznáš, keď sa počína od strán pekáča srážať. Povrchu potri tortu hustým syrupom alebo voľaktorou sladkou polevou. Táto torta po pár týždňoch ztvrdne, potom zmäkne a vydrží nekonečne, keď sa na suchom mieste uloží.

TORTA S MASLOM.

Súčiastky: Jednu i pol šialky mädu, pol šialky masla, 3 žltka, 5 šialok múky, 2 lyžičky škorice, pol lyžičky soli, 1 lyžičku sódy na pečenie, dve lyžky vody a bielok z vajca. Roztri maslo s mädom, pridaj nerozbité žltka a dobre s mädom rozmiešaj; pridaj múku a škoricu, potom sódu vo vode rozpustenú. Cesto sa dobre vymiesi, k nemu pridá sa sňah z bielkov a vloží sa do rúry piecť. K tomu robí sa nasledujúca omáčka.

Vezmi nastrúhanej kôry z jedného pomaranča, 1 lyžičku citronovej šťavy, jednu lyžičku pomarančovej šťavy, 1 žltok a niečo spráškovaného cukru. Smiešaj všetko okrem cukru a nechaj miešaninu za hodinu stáť. Potom jú preceď, pridaj do nej práškový cukor, rozmiešaj a polej tým tortu.

ORECHOVÁ TORTA.

Vezmi dve šialky hnedého cukru, 2 šialky mädu, 6 žltka, 3 šialky múky, trochu soli, 1 i pol lyžičky sódy do pečiva, 3 lyžičky škorice, pol lyžičky hrebíčku, pol lyžičky muškátového orieška, pol lyžičky nového korenia, šialku rozsekaných hrozienok, lyžičku citronovej a lyžičku pomarančovej kôrky, pol funta mandlí na drobno ostrúhaných a bielka z vajca.

Smiešaj cukor, mäd a žltky; dodaj múku, soľ a koreniny; pridaj vo vode rozpustenú sódu a smiešaj všetko dohromady. Bielky na tuhý sňah rozbité pridaj na ostatku. Vlej cesto do maslom vymasteného pekáča, peč za pol hodiny v miernej rúre a priprav nasledujúcu omáčku.

Vezmi jednu i pol šialky cukru, tri bielka, 3/4 šialky vody; svar cukor s vodou na hustý syrup vlej na dobre rozmiechané bielky a za stáleho miešania nechaj vychladnuť a konečne tou omáčkou poleješ tortu a neseš na stôl.

ČOKOLÁDOVÁ TORTA.

Táto torta robí sa tak, jako sme to opísali pri orechovej torte, len že do omáčky pridáme 3 uncie rozstrúhanej čokolády.

MÄKKÁ TORTA.

Vezmi pol šialky masla, 1 šialku mädu, 1 vajce, pol šialky kyslého mlieka, lyžku sódy, pol lyžičky škorice, pol lyžičky zázvoru a 4 šialky múky. Roztri maslo a mäd, pridaj dobre rozšľahané vajce potom mlieko a konečne múku, sódou a korenivom presiatu a upeč.

PIŠKOTOVÁ TORTA.

Vezmi pol šialky cukru, pol šialky mädu, 4 vajcia a jednu šialku múky. Smiešaj cukor s mädom a var na husto. Vlej to na rozšľahané žltka a smiešaj až vychladne, po čom pridaj múky a konečne sňah z bielkov. Peč 40 alebo 50 minút v pekáču, mastným papierom vyloženým.

XIV. CUKROVINY — MEDOVINKY.

DATLOVÉ CUKROVINKY.

Daj do misy dve šialky hnedého a jednu šialku bieleho cukru, jednu šialku mlieka a veľkú lyžku masla. Nechaj to variť až sa tvorí, keď sa dá do studenej vody, mäkká guľka, potom odstav a miešaj až sa to spení, pridaj šialku posekaných datlí a trochu vanilky dľa chuti. Vlej na maslom vymazaný tanier a nakrájaj na malé kúsky.

MANDĽOVÉ VENCE.

Oparené sladké mandle pokrájaj na rezance tak, aby ich bolo pol šialky. Zrob zo 4 bielkov sňah, k tomu pridaj jednu veľkú lyžku cukru a miešaj, aby to zhustlo, to jest, aby sa sňah mohol krájať. Potom vezmi ešte asi 6 lyžiek cukru, smiešaj s mandlami a vysyp do sňahu, pridaj pol lyžičky vanilky a zvolna miešaj. Potri plech voskom a dávaj naň malé hromádky a lyžičkou vyrovnávaj v stredku tak, aby bol venec guľatý. Potom peč pri miernom ohni.

PIŠKOTY.

Daj do hrnca pol funta cukru, pridaj k tomu osem žltkov a miešaj až sa spení; daj do formičiek, múkou poprášených alebo na papier, asi na prst dlhé piškoty, posyp cukrom a upeč v mierne teplej rúre.

MANDĽOVÉ PIŠKOTY.

Utlč štvrť funta oparených a olupaných mandlí v mažiaru, s dvoma bielkami, daj na misu a pridaj k tomu 10 lyžiek drobného cukru, rozmiešaj dobre a pridaj 14 žltkov, miešaj pol hodiny. Zrob zo 7 bielkov tuhý sňah a primiešaj dve lyžky múky a pridaj zvoľna k ostatnej miešanine. Vymaž formičky maslom, popráš múkou a naplň ich tou miešaninou, ale nie docela a nechaj v rúre zvolna piecť; potom ich posyp cukrom, nechaj vychladnúť a nes na stôl.

MANDĽOVÉ PIŠKOTY S ČOKOLÁDOU.

Robia sa tak jako mnadľové piškoty, len že so sňahom smieša sa 2 uncie ustrúhanej čokolády a pečie sa jako predošlá miešanina.

CUKROVÉ ROŽKY.

Vezmi 4 bielky a pol funta cukru, utri na husto až sa spení, pridaj pol funta sladkých mandlí, olúpaných a dobre ustrúhaných, štvrť funta cukru, daj na dosku a vyváľaj z cesta malé rožky; namaž plech voskom, poklaď naň rožky a zvoľna upeč.

BISKUPSKÝ CHLEBÍČEK.

Rozšľahaj tri vajcia so šialkou cukru až zhustne; primiešaj do toho šialku múky, do ktorej dáš lyžičku prášku na pečenie, šialku mandlí, celých neolúpaných a šialku hrozienok obalených v múke. Všetko dobre pomiešaj, vymasť formu maslom, posyp múkou, vlož cesto do formy a peč asi za pol hodiny. Potom nechaj vychladnúť a porež na pekné kúsky.

MANDĽOVÉ ROŽKY.

Rozdrob na doske štyri lyžky masla so šialkou múky, pridaj pol šialky cukru, trochu soli a citronovej kôry, na drobno ustrúhanej; zrob jamku v stredku, zaprav to štyrmi žltkami a skleničkou rumu a jestli je cesto príliš tuhé, pridaj jedno celé vajce; potom rozváľaj na tenko, prelož a zase rozváľaj jako maslové cesto; keď je už po tretí kráť rozváľané, nakrájaj z neho na dva prsty široké a šesť prstov dlhé kúsky, potri ich z tých 4 bielkov rozšľahaným tuhým sňahom, posyp drobne posekanými a s tlčeným cukrom smiešanými mandľami, klaď ich na oblúčkové formy a nechaj upiecť. Mandlí a cukru musí byť každého ¼ funta. Na miesto rumu môže sa upotrebiť dobré mlieko. (Pi. Rosická.)

MARCIPÁN.

Jednu šialku cukru varíme s dvoma lyžkami vody až zhustne; potom pridáme pol funta utlčených mandlí, dobre premiešame a ešte povaríme, vytlačíme do toho šťavu z jedného citrona a keď trochu vychladlo, pridáme sňah z dvoch bielkov. Pomažeme oplátky bielkom, dáme na ne to cesto,

obložíme celými mandľami a pečeme pri miernom ohni na plechu maslom pomazaným. Marcipán môže sa ozdobiť peknou bielou alebo červenou omáčkou, čili polevou.

MANDĽOVÉ BOZKY.

Zrob tuhý sňah z dvoch vajec, pridaj 8 lyžiek cukru, dobre rozmiešaj; pridaj šťavu z jedného citrona a miešaj; pridaj ¼ funta nakrájaných mandlí, zrob z toho cesta malé hromádky na oplátky a peč rýchle.

MEDOVNÍK.

Svar dve šialky mädu, penu sberaj počas varenia a potom nechaj ho vychladnúť. Daj na dosku asi dve šialky múky, trochu škorice, hrebíčku, prilej k tomu mäd, zamies cesto, vyváľaš na prst hrubo, prestrkáš mandľami, porobíš formy dľa ľúbosti a dáš do rúry piecť.

CISÁRSKY CHLEBÍČEK.

Vezmi desať žltkov, pol šialočky cukru a roztieraj to asi za pol hodiny; potom pridaj šialku múky, ¼ funta na drobno rozkrájaných mandlí, pol šialky hrozienok, štvrť funta ustrúhanej čokolády a lyžku nakrájaného citronátu a všetko dohromady premiešaj, Potom zrob z pozostalých desať bielkov tuhý sňah, pridaj ku miešanine a dobre rozmiešaj, vylej to do maslom vymazanej formy, peč na miernom ohni a keď vystydne, rozkrájaj na kúsky a nes na stôl.

VANILKOVÉ HVIEZDY.

Vezmi pol funta mandlí, jeden funt cukru, lyžičku vanilkového extraktu a toľko bielku z vajec, aby sa z toho dosť husté cesto zrobilo, ktoré asi na štvrť palca rozvaľkáš, vyrežeš formičkou hviezdy, pokladeš na plech papierom obložený a zvoľna pečieš. Keď sú hotové, papier sa odstráni a povrchu polejú sa cukrovou polevou.

VIEDEŇSKÉ PIŠKOTY.

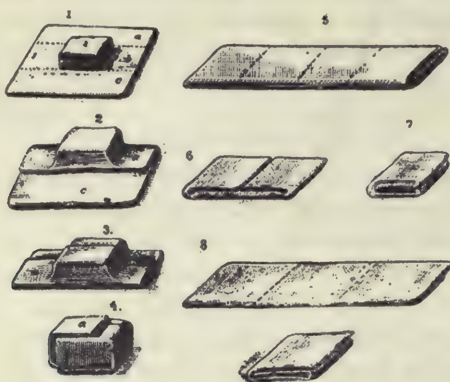
Daj do nádoby šialku cukru, päť žltkov a miešaj tak dlho, až sa dobre spení; potom primiešaj k tomu pomaly jeden bielok a z ostatných bielkov zrob sňah, ktorý pridaj k ostatnej miešanine, potom ešte pridaj studeného, s vodou na husto svareného cukru, čili syrupu a konečne ešte dve šialky múky. Daj to všetko po dobrom rozmiešaní do formičiek alebo formuj ich na papieri asi na prst dlhé, popráš cukrom a upeč.

XV. MASLOVÉ CESTO.

Dľa Pi. Rosickej. ("Národní Domácí Kuchářka.")

Prekladanie a rozvaľovanie maslového cesta robí sa rozlične a poneváč je dosť ťažko vysvetliť spôsob, jako sa to hotoví, podávam k lepšiemu pochopeniu na druhej strane vyobrazenia.

Na pol funta (dve šialky) múky vezmi pol funta neslaného masla studeného (najlepšie z ľadu). Vezmi asi hrsť múky a rozrob ju s maslom, potom slož na štvoro a daj na studené miesto (v lete k ľadu). Do ostatnej



múky daj dva žltka, trochu soli a toľko vody, aby z toho povstalo dosť tuhé cesto. Cesto vypracuj a vyvaľkaj na doske na miesenie tak, aby sa ani rúk ani váľka nechytalo. Daj potom cesto asi na 5 minút k ľadu alebo studené miesto, potom posyp dosku múkou a cesto rozvaľkaj do štvorca asi na prst hrubo. Teraz polož maslo do stredku cesta (viď č. 1. na obrázku) a prelož ho cestom z hore dolu (viď č. 2.), z dolu nahor (viď č. 3.), z pravej strany a z ľavej strany (viď č. 4.), vlož ho medzi taniere a daj ho asi na 10 minút na chladné miesto v (lete k ľadu). Potom vyváľaj cesto a prelož ho na trikrát (viď č. 5.), potom konec prelož do stredku (viď č. 6.) a konečne to ešte raz prelož (viď č. 7.) Alebo rozváľaj na dlho (viď č. 8.) a prelož tak, jako je to znázorneno na obrazu č. 9. Jestli cesto robíš v chladnom a maslo zostalo tuhé a cestom neprerazilo, môžeš to hneď ešte preváľať po druhýkrát a opäť jedným alebo druhým spôsobom složiť. Ináč však po každom preváľaní a složení musíš ho dať hneď znovu do chládku alebo k ľadu a nechať aspoň za desať minút vystydnuť. Na drobné pečivo, na veľké maslové koláče v celosti atď. rozvaľkuje a skladá sa cesto maslové 9 i 10 krát. Na páje rozvaľuje sa a skladá 6—8 ráz. Na studenom mieste vydrží i za 5 dní. Z tohoto cesta môže sa robiť potom rozmanité pečivo.

KAPUCÍNSKA PAŠTÉTŇA.

Pol funta rozpusteného masla, pol funta cukru, 3/4 funta múky, pol šialky ustrúhaných mandlí, 3/4 šialky sultánskych hrozienok a 8 rozbitých vajec — to všetko drevenou lyžkou alebo vareškou dobre rozmiešame, vlejeme do maslom vymastenej a mrvinkami poprášenej formy, povrchu posypeme práškovým cukrom a pečieme 1 alebo 1¼ hodiny.

KRÁĽOVSKÁ PAŠTÉTŇA.

Daj na misu pol funta cukru, 3/4 funta múky, pol šialky ustrúhaných mandlí, pol funta rozpusteného masla, 6 celých vajec, dobre to rozmiešaj na cesto, daj do maslom vymasteného a mrvinkami posypaného pekáča a peč asi za pol hodiny v mierne ohriatej rúre.

ORECHOVÝ OKRUŽNÍK. (Závin.)

Riadne vypracované cesto z ½ kvarty jemnej múky, jedného vajíčka, troška soli a letnej vody a keď je zmiesené, zohriate pod teplou nádobou —

vytiahne sa, ako možno tenko obvyklým spôsobom. Nechá sa málo zaschnúť, potom sa potre rozpusteným maslom, do ktorého habarkou zamiešaly sa 4 vajíčka (trochu masla) toľko práškového cukru koľko bolo masla a asi 10 deka pomletých orechov a málo škorice alebo citronových kôrok. Týmto posype sa cesto, zvinie a položí sa na omastený plech. Vrch pomastí sa tučnou smotanou, alebo rozpusteným maslom. Keď sa upečie a pokrája, môže sa podať s nejakou sladkou smotanovou omáčkou, alebo krémom.

"BROWN BETTY" Z JABLK.

Olúpaj a rozsekaj 6 jablk, daj ich vrstvu do vymastenej misy, potom vrstvu strúhaného bieleho chleba, posyp hnedým cukrom a škoricou, potom zase jablká, chleba a cukru i škorici; takto pokračuj až je misa skoro plná. Na vrch daj pár kúskov masla, zalej všetko sladkým mliekom a peč v miernej rúre do hneda. Podáva sa so smetanou.

JABLKOVÉ PRAŽENKY. (Fritters.)

Smiešaj dohromady 1—1½ šialky múky, 2 lyžky prášku do pečiva (baking powder) a ¼ lyžičky soli, k tomu prilej za stálého miešania opatrne 2/3 šialky mlieka a jedno dobre rozbité vajce. Olúpaj 2 prostredne veľké jablčka, vyrež vnútro, nakrájaj jablká na osmičky, vmiešaj ich opatrne do cesta tak, aby sa neprelámaly a lyžkou vkladaj do horúcej omasty. Osmaž po oboch stranách, nepríliš hnede a posyp jemným cukrom a škoricou.

KNÉDLIKY Z JABLK S VÍNNOU OMÁČKOU.

Funt jablk oberieme, na tenké kúsky pokrájame a s dvoma lyžkami cukru, 4 vajcami, 1 pintom mlieka, ¼ funtom rozpusteného masla a ustrúhaným chlebom zamiesime dosť tvrdé cesto. Z toho zrobíme knédliky, uvaríme v slanej vode a polejeme vínnou omáčkou.

ČESKÝ MEDOVNÍK.

Vezmi šialku syrupu, šialku cukru, pol šialky masla, pol šialky silnej horúcej kávy, lyžičku sódy a dve žltka; keď je to dobre rozmiešané, pridaj dve šialky múky, lyžičku zázvoru, hrebíček, trochu škorice a nového korenia. Všetko dobre vyvaľkaj, zrob cesto na štvrť prsta hrubé a z toho potom vykrájaj medovníky v rozličných formách dľa ľúbosti.

Štrúdle.

JABLKOVÁ ŠTRÚDĽA.

Vlej do hrnčeka šialku teplej vody, rozpusť v nej jednu lyžku masla, pridaj jedno celé vajce, štvrť šialky cukru a trochu soli. Daj na dosku na miesenie asi kvart múky, zrob v nej jamku, vlej tú vodu do neho a rozrob všetko na tuhé cesto, dobre to premies, na doske vytlč, prikryj miskou a nechaj cesto za hodinu stáť. Medzitým olúpaj dobré jablká a rozkrájaj na krížalky tenučko. Potom usmaž na masle roztrúhaný chlieb a preber i vymyj pol funta hrozienok. Teraz prestri obrus na stôl, posyp ho trochou múky, daj naň cesto a vyťahuj ho pomaly na tenko. Keď je cesto pekne vytiahnu-

té, daj naň jablká kúsok pri kúsku, posyp to smaženým chlebom a hrozienkami, potom cukrom, trochou škorice a pokrop rozpusteným maslom. Potom sa to z jednej strany obrusa zavinie, pekáč sa natre maslom, štrúdľa sa naň položí, s vrchu maslom namaže a dá do rúry piecť asi za jednu hodinu. Počas pečenia má sa ešte maslom pomastiť a keď je asi na poly upečená, treba podliať šialkou mlieka a nechať dopiecť. Keď je štrúdľa upečená, dá sa na dlhú misku, rozkrája sa na kúsky a práškovým cukrom dobre posype. — (Pi. Rosická.)

ŠTRÚDĽA NA INÝ SPÔSOB.

Vezmi tri štvrte šialky vlažnej vody, daj do nej lyžku masla a jedno celé vajce; daj na dosku na miesenie šialku múky, zrob v nej jamku, vlej do nej tú vodu a rozrob na voľné cesto, dobre to vymies, vytlč váľkom a vlož do čistého obrusa a v ňom nechaj to cesto pod miskou asi pätnásť minút ležať. Medzitým prichystaj si pokrájané jablká, mletú škoricu, drobno rozsekané mandle, hrozienka sultánky bez zrniek, maslo a cukor. Potom prestri obrus na stôl, trochu cesto rozvaľkaj a potom ho vyťahuj na tenko. Keď si ho dosť tenko vytiahla daj naň jablká, posyp mandlami, škoricou, cukrom, potom polej rozpusteným maslom a so strany sviň štrúdlu a daj ju piecť. (Venkov.)

ŠTRÚDĽA S TVAROHOM.

Cesto sa tak robí jako na jablkovú štrúdľu. Roztri štyri lyžky masla s jedným funtom tvarohu, pridaj štyri žltka a jedno celé vajce a toľko cukru s vanilkou, aby tvaroh bol dostatočne sladký, potom to všetko dobre rozmiešaj a natri cesto vytiahnuté tou miešaninou, potom daj na ňu hrozienka a jemne sekané mandle. Sviň štrúdľu, daj na pekáč maslom vymastený, pomaž ešte povrchu maslom a nechaj piecť. (Besiedka Hospodára.)

ČEREŠŇOVÁ ŠTRÚDĽA.

Cesto sa robí jako na jablkovú štrúdľu. Vezmi dve kvarty čerešien, kôstky vylúpaj, daj čerešňe (višne) na kastrol s trochou vody, svar ich, potom šťavu sceď a nechaj ich vychladnuť. Utlč štvrť funta mandlí, pridaj pol šialky cukru a ostrúhanú kôru z jedného citrona. Rozstrúhaj tvrdú žemľu alebo biely tvrdý chlieb a smiešaj všetko dohromady. Teraz prestri obrus na stôl, cesto vytiahni, pomaž ho rozpusteným maslom, daj na to čerešňe, posyp potom tou miešaninou, zdvihni obrus a sviň štrúdľu, daj na pekáč (tepšu) maslom vymastený, nechaj piecť dobrú pol hodiny, vyber z pekáča, daj na misku a posyp cukrom. Čerešňe môžu byť potrebované aj celé. (Pi. Rosická.)

PALACINKY. (Lievance.)

Vezmi 8 lyžiek múky, pridaj trochu mlieka a rozmiešaj to dobre; pridaj k tomu 5 celých vajec, lyžku cukru, ostrúhanú kôru z jedného citrona, trochu soli a pridaj ešte toľko mlieka, aby sa z toho rieducké cesto zrobilo. Namaž rozpálenú formu na omeletky, alebo pekáč a rozpusteným maslom polej formu cestom tenko, upeč palacinku na oboch stranách a klaď pečené na čistý obrus. Roztri na misočke pol funta tvarohu s lyžkou masla, pridaj

päť žltkov, 6 lyžiek cukru, ostrúhanú kôru z pol citrona a hrstku prebraných hrozienok a dobre rozmiešaj. Namaž tou miešaninou palacinky, sviň a klaď ich na pekáč maslom vymazaný, popráš cukrom, podlej trochu vareného mlieka a nechaj v rúre pri miernom ohni upiecť. Potom plechovou lopatkou po kúskoch vyberaj a urovnaj na misku, popráš cukrom a nes na stôl.

PALACINKY S ČOKOLÁDOU.

Ustrúhaj na struhadle štvrť funta čokolády, daj na kastrol, primiešaj 6 lyžiek bielej múky a 6 lyžiek cukru, do toho nalej kvart mlieka, dobre to rozkloktaj a uvar z toho na miernom ohni hustú kašu pri neustálom miešaní. Potom vyklop kašu na misu, nechaj ju vychadnuť, pridaj do toho dve lyžky masla, osem žltkov a dobre to roztri, potom primiešaj zvoľna z osem bielkov tuhý sňah a pomaž tou miešaninou palacinky, ktoré zrobíš tak, jako sme to opísali pri palacinkách. Sviň ich a poklaď jednu vedľa druhej na pekáč maslom vymazaný, posyp utlčeným cukrom, podlej trochou mlieka a nechaj zvolna upiecť.

XVI. OVOCNÉ KOMPOTY.

(Fruit Sauces.)

ČEREŠŇOVÝ KOMPOT.

Daj na kastrol šialku vody, štvrť funta cukru, trochu škorice a citronovej kôry a svar; pridaj k tomu dobre omytých čerešien (asi jeden funt), z ktorých kôstky boly odstránené, nechaj ich v cukre variť za chviľku a potom vychladnuť. Potom vyber čerešňe naberačkou na misku, šťavu ešte trochu povar a nalej na čerešňe. Do cukru možno pridať trochu červeného vína.

Višňový kompot robí sa tak samo jako čerešňový, len že treba niečo viac cukru pridať.

HRUŠKOVÝ KOMPOT.

Hrušky olúpaj, jadrá odstráň a nakrájaj ich na štvrťky. Daj ich na kastrol, pridaj škorice a citronovej kôrky; keď sa povarily, ale nerozvarily, vyber ich na misu, polej šťavou, i trochu vína môže sa pridať, ale v tom páde šťava má sa ešte trochu povariť.

JABLKOVÝ KOMPOT.

Daj na kastrol jednu šialku vody, jednu šialku vína (alebo keď vína niet po ruke, vtedy dve šialky vody), šťavu z jedného citrona, pol šialky cukru, 12 olúpaných, na poly rozkrájaných jablk a var to všetko tak, aby jablká zmäkly, ale aby sa nerozvarily. Potom odstav od ohňa, nechaj vychladnuť, vyber jablká na misu pekne ich usporiadaj, omáčku, v ktorej sa jablká varily ešte trochu povar a konečne preceď ju cez sitko na jablká.

ČERNICOVÝ KOMPOT.

Pekné, čisté obraté černice daj na kastrol, pridaj pol šialky cukru, dve šialky vody, trochu škorice a citronovej kôrky a var za chviľku. Potom černice deravou lyžkou vyber, usporiadaj na miske, polej odvarom, v ktorom

sa černice varily, posyp tlčeným cukrom a oblož na kúsky pokrájanými pomarančami.

SLIVKOVÝ KOMPOT.

Rozkrájaj dozrelé slivky na poly, kôstky odstráň a var slivky s cukrom vo vode, pridaj trochu škorice a na rezance pokrájanej citronovej kôry, keď slivky zmäkly, daj na misu a polej ich šťavou.

XVII. PUDDINGY.

REZANCOVÝ PUDDING.

Na dve vajíčka dáme toľko múky, aby z toho dosť tuhé cesto povstalo. Z cesta narežeme rezance a tie v slanej vode uvaríme. Vezmeme kúsok masla, 3 žltka, šialku cukru, to dobre rozmiešame, vlejeme na rezance a pridáme sňah z pozostalých bielkov; pripravíme jablčka na listky nakrájané, trochu hrozienok a mandlí. Vymastíme hlbšiu misku maslom alebo iným tukom, dáme do nej vrstvu hrozienok potom jablčka, hrozienka a mandle, zase rezaniek, potom jablčka, hrozienka a mandle a takto pokračujeme až je miska plná. Potom necháme zvolna piecť.

ORECHOVÝ PUDDING.

Šesť deka masla trie sa s 5 žltkami, 2 celými vajíčkami, 6 uncii tlčeného cukru, 8 uncií orechových s mliekom tlčených jadier. Potom sa pridá 8 uncií omrviniek, kôrka citronová, málinko soli a šialka sladkej smotany, ako i sňah z 5 bielkov. Dá sa do vymastenej a omrvinkami posypanej formy a forma do pary, kde sa varí asi hodinu. Keď je uvarený, vyklopí sa na misu a poleje sa malinovou alebo višňovou šťavou.

TAPIOKOVÝ PUDDING.

Vezmi pol šialky tapioky, 1 kvartu mlieka (prevareného), 2 vajcia, 1/3 šialky cukru, ¼ šialky soli a jednu lyžičku vanilky. Moč tapioku v studenej vode za hodinu, preceď a pridaj k mlieku; var v dvojnásobnom hrnci až je tapioka priezračná; dodaj cukor i soľ ku vajciam a zvoľna smiešaj. Daj mlieko s tapiokou ku tej poslednej miešanine; daj nazpät do hrnca a var, až je všetko husté. Konečne pridaj sňah z bielkov, nechaj vychladnuť a pridaj čo máš pri ruke pre lepšiu chuť.

ZEMIAKOVÝ PUDDING.

Roztrúhaj 8 varených zemiakov, daj ich na misu, vmiešaj do nich pozvolna 6 žltkov, malú šialku spráškovaného cukru s pol citrona rozkrájanou kôrkou, ¼ funta potlčených mandlí a konečne sňah z pozostalých bielkov. Všetko má sa dostatočne smiešať. Vlej do formy žemľou vysypanej a nechaj zvoľna piecť. Posyp spráškovaným cukrom a nákyp je hotový.

JÁGERSKÝ PUDDING.

K tomu potrebuješ: Jednu šialku pokrájaného loja, 1 **šialku molassesu,** jednu šialku mlieka, 3 šialky múky, jednu šialku sódy, pol druhej šialky hro-

zienok, jednu i pol lyžku soli, pol lyžky hvozdíkových hlavičiek (spráškovaných a pol lyžky nového korenia (allspice). Smiešaj suché súčastky, pridaj mollases a mlieko k loju a všetko dobre rozmiešaj; potom smiešaj prvú miešaninu s druhou, pridaj hrozienka, vlej cesto do maslom vymastenej formy a formu vlož do pary, kde sa asi za hodinu varí.

PUDDING S UDENINOU.

Daj do hrnca pol druhej šialky sladkej smotany alebo mlieka, osem celých vajíček, dobrú šialku múky so smotanou rozkloktanej a všetko dobre smiešaj, aby z toho riedke cesto povstalo. Do cesta vmiešaj štvrť funta vareného, dobre posekaného udeného mäsa, namoč vo vode čistú servietku, posyp múkou, vlej cesto do servietky, voľne to zaviaž a nechaj v slanej vode za hodinu variť. Potom vyklop na misku, posyp stráhanou žemľou alebo chlebíkom (kôrkou) a polej roztopeným maslom. Tento pudding môže sa hotoviť i vo forme maslom dobre vymastenej.

RYŽOVÝ PUDDING.

Var šialku ryže v kvarte mlieka a keď sa to uvarí nechaj vystydnuť. Potom nastrúhaj tvrdý pšeničný chlieb alebo žemle, usmaž na masle do žlta; rozšľahaj päť vajec, vymasť formu studeným maslom dokola s mrvinkami posyp, aby sa ryža formy nechytila, daj dokola na dva prsty ryže a na to rozšľahaných vajec, potom hrozienka, trochu škorice, cukru a pomasť to znovu maslom. To opakuj až je všetko vo forme, potom daj do rúry a zvolna peč.

CHLEBOVÝ PUDDING.

Olúpané a jemne rozkrájané jablká dus v pare; na vymastený pekáč daj vrstvu roztrúhaného, tvrdého chleba a vrstvu jablk, trochu škorice, cukru, hrozienok (sultánok) a trochu rozsekaných mandlí, potom zase vrstvu chleba, jablk atď. až sa celá nádoba naplní. Teraz vezmi 6 vajec, tri bielka daj na stranu a ostatné dobre rozšľahaj s dvoma šialkami smotany. Tou miešaninou polej pudding v pekáči a v miernej rúre peč asi za hodinu. Medzitým zrob z odložených troch bielkov sňah, ktorým polej pudding a ešte za pár minút vlož do rúry.

JABLKOVÝ PUDDING.

Olúpaj a nakrájaj jablká na tenko. Vymaž formu maslom a vysyp ju ustrúhaným chlebom. Potom daj do formy jablk jednu vrstvu, posyp utlčeným cukrom a drobne nakrájanými mandľami, na to daj opäť vrstvu jablk zase posyp a tak pokračuj až je forma do polovice plná. Teraz odmeraj 2 i pol šialky múky a šialku cukru. Vraz 4 vajcia do nádoby a tri ich za pár minút cukrom; potom pridaj múku a ľahko to zamiešaj, môžeš pridať trochu citronovej kôry alebo vanilky dľa chuti a nalej na jablká, vlož do rúry a nechaj upiecť.

HROZIENKOVÝ PUDDING.

K tomu vezmeme jednu šialku loja od ľadvín jemne usekaného, jednu šialku cukru, jednu šialku hrozienok, jednu šialku pokrájaného citronátu, jednu šialku múky, pol funta bieleho ustrúhaného chleba, 4 vajcia, 4 lyžky

brandy, pol lyžičky nového korenia a pol lyžičky hrebíčku. K tomu dodaj šialku mlieka, niečo soli a daj to všetko do obrusa múkou vysypaného, zaviaž a var asi za hodinu alebo dve.

CHLEBOVÝ PUDDING S VÍNOM.

Roztri dve lyžky masla, vraz do neho 4 žltka a pridaj 4 lyžky cukru, citronovej kôry, lyžku alebo dve strúhaných mandlí, 4 lyžky strúhaného tvrdého chleba a všetko dobre rozmiešaj. Z pozostalých 4 bielkov zrob sňah a primiešaj z ľahka ku miešanine. Potom daj na pekáč dobre vymastený a peč v rúre. Keď je pudding upečený, polej ho šialkou teplého vína s cukrom smiešaného.

XVIII. SLADKÉ OMÁČKY K MÚČNYM JEDLÁM.

(Sweet Sauces.)

Svar dve šialky mlieka; utri 4 žltka s pol šialkou cukru až sa to dobre spení; pridaj k mlieku a miešaj až to dobre zhustne; potom odstav, aby sa to nesrazilo; pridaj pár kvapiek vanilky, zamiešaj a podaj na misočke.

JAVOROVÝ SYRUP.

(Maple Syrup.)

Rozsekaj pol funta javorového cukru (maple sugar) na drobné kúsky, daj do hrnca, pridaj k nemu jeden funt kockového cukru a nalej na to tri pinty vody. Nechaj variť za 5 minút, sberaj penu a odstav.

VÍNNÁ OMÁČKA.

Daj do hrnca šialku červeného vína, pol šialky vody, pol šialky očistených hrozienok, kúsok celej škorice, kúsok citronovej kôrky a toľko cukru, aby to bolo dostatočne sladké; nechaj to štvrť hodiny variť; teraz zrob z masla a z trochu bielej múky bľadú zápražku, preceď víno cez sitko na tú zápražku, nechaj ešte štvrť hodiny povariť a daj na misočku.

SMOTANOVÁ OMÁČKA.

Vezmi lyžku múky a trochu smotany, dobre rozmiešaj; pridaj k tomu 5 žltkov a opäť miešaj; pridaj cukru dľa chuti a trochu vanilkového extraktu alebo kôry z pol citrona a konečne pint smotany. Daj na oheň a miešaj až to zhustne, ale variť sa to nesmie.

XIX. OVOCNÉ KOČONINY.

(Fruit Jellies.)

Pod ovocnými kočoninami rozumieme s cukrom svarenú šťavu z dozratého, avšak nie z prezretého ovocia. Ovocie sa najprv s trochou vody varí a šťava sa precedí. Poneváč pri varení vysoko vystupuje, nie je radno ho do nádoby mnoho dávať; keď sa dovaruje, vtedy už nevystupuje tak silno,

avšak musíme dať pozor, aby sa neprevarila. Po vychladnutí dá sa do sklenic, na vrch priloží sa do rumu namočený papier a sklenice sa zatvoria. Pri varení musí sa stále miešať a pena sberať.

HROZNOVÁ KOČONINA.

Daj do hrnca 8 funtov neprezretých hrozien, nalej na ne šialku vody a nechaj variť asi za pol hodiny, to jest kým sa hrozno nerozvarí; potom odstav, nechaj vychladnúť a preceď cez husté plátenko. Teraz odmeraj šťavu, vlej ju nazpäť do hrnca a nechaj variť; koľko je šťavy, toľko šialok cukru potrebuješ ku kočonine; cukor daj do rúry, aby sa dobre zahrial, ale tak, aby sa nespálil a keď sa šťava pol hodiny varila, pridaj k nej cukor, nechaj variť ešte za 10 minút, penu pilne sberaj, potom odstav a keď vychladne, daj do sklenice.

JABLKOVÁ KOČONINA.

Olúpaj a nakrájaj na štvrtky zdravé, šťavnaté jablká, ktoré hneď daj do vody jako ich krájaš, aby nečernaly na vzduchu. Potom nechaj ich do mäkka uvariť, preceď cez husté plátno, svar šťavu s cukrom, jako sme to opísali pri hroznovej kočonine.

ČEREŠŇOVÁ KOČONINA.

Odstráň stopky zo zralých čerešieň, rozmačkaj ich s kôstkami a nechaj cez noc stáť. Potom pretlač cez husté plátno, pridaj jednu štvrtú časť ríbezľovej šťavy ešte; zase preceď, potom nechaj variť a pokračuj tak, jako pri hroznovej kočonine.

SLIVKOVÁ KOČONINA.

Slivky vylúpaj, kôstky odstráň, daj ich do hrnca, podlej trochu vody a var kým sa nerozvaria. Šťavu potom preceď a svar s cukrom, jako je opísano pri hroznovej kočonine.

SVARENINY. (Jams.)

K príprave svareniny berieme dozraté i prezreté, ale zdravé ovocie. Po olupaní ovocia a odstránení jadra a kôstok, ovocie sa varí s cukrom, potom ukladá sa do sklenic jako zavareniny a zachová na chladnom mieste.

MALINOVÁ SVARENINA.

Ober maliny, vymyj, daj do hrnca, postav na oheň a v hrnci ich rozmačkaj. Keď ich niekoľkokrát var obišiel, pridaj k ním cukor (na šialku malín pol šialky cukru) a var asi za tri štvrte hodiny.

JAHODOVÁ SVARENINA.

Varí sa tak samo, jako malinová.

JABLKOVÁ SVARENINA.

Olúpané a rozkrájané jablká daj do hrnca, podlej vody (na gallon jablk šialku vody) a var za stáleho miešania asi 20 minút až sú jablká na kašu uvarené. Pretlač ich cez sitko alebo riedke plátno (cheese cloth) a daj tú sva-

reninu zase do hrnca a var. Potom pridaj cukor (na šialku svareniny pol šialky cukru) a trochu jemne posekanej citronovej kôry, var ešte asi pol hodiny pri stálom miešaní, potom za tepla vlej do skleníc.

SLIVKOVÁ SVARENINA.

Zralé slivky omyj, kostky odstráň a nechaj variť slivky s trochou vody. Potom pokračuj tak, jako pri jablkovej svarenine.

BIRŠALMOVÁ SVARENINA. (Gduľa.)

Rozkrájané a olúpané, zralé biršalmy uvar vo vode do mäkka; potom vodu sceď a pretlač ich cez sitko. Na každú šialku svareniny pridaj tri štvrte šialky cukru a šťavu z jedného citrona, nechaj všetko do husta svariť, vlej svareninu za tepla do skleníc a po vychladnutí obviaž a ulož dľa potreby.

BRESKYŇOVÁ SVARENINA.

Z dobre dozrelých breskýň odstráň pecky a pretlač ovocie cez sitko; pridaj na každú šialku šťavy pol šialky cukru a var kým nezhustne; počas varenia stále miešaj a penu sberaj. Potom odstav od ohňa, nechaj trochu vychladnúť a daj do skleníc. Keď už dobre vychladly, majú sa obviazať a odložiť.

DRUHÝ SPÔSOB.

Zralé, čisté, dobre omyté breskyne nakrájaj na štvrťky, alebo i na drobnejšie kúsky, vezmi toľko bieleho cukru, koľko je breskýň a var oboje spolu pri stálom miešaní za 4—5 hodín. Keď je to dosť husté, daj do skleníc a po vychladnutí obviaž.

Podľa vyššie udaných spôsobov môžeme si robiť rôzne svareniny z rozličného ovocia.

POMARANČOVÝ LEKVÁR.

Kôrku z upotrebených pomarančov uvariť, potom studenou vodou zaliať a nechať za tri dni v čerstvej vode moknúť. Potom pokrájajú sa na dlhé, tenké kúsky. Na 2 funty kôrok vezme sa funt i pol cukru; k tomu ešte 3 celé pomarančе a šťavu zo troch citronov, nechá sa spolu variť, kým sa cukor neťahá; k tomu dajú sa kôrky a ďalej varia sa kýmkoľvek zkúška, ktorá sa na tanieri urobí, neukáže, že je lekvár uvarený, čo sa poznať dá vtedy, keď sa kúsok lekváru položený na tanier a na chladno, za krátky čas sadne. Tento lekvár je veľmi chutný a zvlášte pre slabý žalúdok príhodný.

XX. VÝBEHY.

VÝBEH KAPUCÍNSKY.

Dvanásť deka cukru mieša sa so 6 žltkami; k tomu pridá sa jedna tablička pomletej čokolády, 12 deka žemličkových omrviniek, konečne sňah zo 4 bielkov. Táto hmota varí sa 3/4 hodiny v pare a keď je výbeh uvarený, vyklopí sa na misu a poleje sa osladeným vínom, alebo vínom, ku ktorému sa primiešalo maraskýnového likéru.

MÚČNY VÝBEH.

Roztri 4 lyžky masla až sa spení, pridaj 6 celých vajec, 4 lyžky cukru, 2 šialky múky, 3 lyžky smotany, trochu to osoľ a dobre rozmiešaj, potom vymaž plechový pekáč maslom, nalej cesto asi do polovice pekáča a upeč zvoľna v rúre. Potom vezmi z rúry, prepichni výbeh niekoľkokrát malým nožom až na dno, nalej naň studeného mlieka a keď mlieko do výbehu vsiaklo, pridaj ešte viac mlieka. Do mlieka možno pridať trochu vanilky alebo citronovej kôrky dľa chuti. Keď je výbeh dobre mliekom nasiakly odstav od ohňa, slej s neho zbytočné mlieko, vyklop na misu, podlej teplou vínnou omáčkou a nes rýchle na stôl, ináč by spľasol.

KRUPOVÝ VÝBEH.

Vezmi 6 vajec, dobre rožšľahaj, trochu osoľ a pridaj šialku pšeničných krupíc, vlej to do vymasteného pekáča a peč v rúre. Tento výbeh môže sa ustrojiť s kyslou omáčkou alebo zavariť do sladkého mlieka.

XXI. POLEVY. (Frostings.)

BIELA POLEVA.

Urob sňah z dvoch bielkov, primiešaj k nemu pomaly tri štvrte šialky práškového cukru, pridaj trochu vanilkového extraktu (jestli máš) alebo šťavu z pol citrona, ale potom musíš pridať viac cukru, ešte to za chviľku miešaj a namaž na vystydnutú tortu.

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA.

Var šialku i pol cukru s dvoma lyžkami vody kým sa neťahá. Rozmiešaj bielky z dvoch vajec a zamiešaj do ních ten horúci cukor a miešaj ustavične až to vychladne. Potom pridaj dľa chuti vanilky alebo citronovej šťavy a polej tortu.

POLEVY RÔZNYCH BARIEV.

Polevy môžu sa robiť so šafranom, zelené so špenátom, ružové so šťavou z cvikly alebo karmínu, (prečistený carmino). Látku dáme do mažiara rozpustíme s trochou vody, dobre roztlčeme a precedíme, potom môžeme to dať k polevom.

XXII. ŠŤAVY.

MALINOVÁ ŠŤAVA.

Daj maliny do hlineného hrnca, rozmačkaj ich a nechaj stáť za jeden týždeň. Potom šťavu preceď cez plátno, pridaj na každý kvart šťavy tri funty cukru, nechaj to dobre povariť a sberaj penu. Po vychladnutí vlej šťavu do skleníc a dobre zakorkuj.

RYBIZĽOVÁ ŠŤAVA.

Na každý funt rybizľovej šťavy daj tri štvrte funta syrupu (na 4-tý stupeň svareného), svar potom dohromady, penu sberaj a keď šťava vychladla vlej do skleníc.

ČEREŠŇOVÁ ŠŤAVA.

Pekné, zdravé čerešňe utlčeš v mažiari spolu s kôstkami, preceď všetko prez sitko a šťavu ešte vytlačíš cez plátno. Na každý kvart šťavy pridaj pol druha funta svareného syrupu (štvrtý stupeň), nechaj ešte chviľku povariť a po vychladnutí zlej do skleníc a dobre zakorkuj.

BAZOVÁ ŠŤAVA.

Dobre očistené bazové jahody povar za chviľku vo vode, rozmačkaj vareškou, šťavu pretlač prez plátenko a pridaj cukru dľa chuti a var za chviľku. Potom vlej do skleníc a zakorkuj.

ČERNICOVÁ ŠŤAVA.

Čisté černice rozmačkaj v drevenej mise a pretlač cez plátno. Na každý kvart šťavy pridaj dva funty cukru, nechaj to variť, penu sberaj a keď je šťava čistá a dostatočne hustá, nechaj ju trochu vychladnúť a za tepla vlej do skleníc.

JABLKOVÁ ŠŤAVA.

Olúpané a očistené šťavnaté jablká rozstrúhaj, šťavu vytlač do hrnca a na každý kvart šťavy pridaj pol druha funta syrupu, pár hrebičkov, škorice, citronovej kôry a nechaj to variť. Potom sceď do skleníc.

(Takým spôsobom môžu sa robiť rozmanité šťavy.)

XXIII. ZAVAROVANIE OVOCIA.

Mnohé gazdiné si myslia, že cukor chráni zavareniny pred zkazou a plesnením, avšak je tomu nie tak. Všetko kysnutie a plesnivenie zapríčinené je malými, oku neviditeľnými organismami, takzvanými bakteriami. (Viď pojednávanie o bakteriách.) Jestli chceme tomuto kysnutiu predísť, musíme najprv bakterie odstrániť alebo ich učiniť neškodnými. To docielime tým, jestli pridáme k ovociu chemické látky, ktoré bakterie zničia, alebo vložíme ovocie do vriacej vody, ktorá po istej dobe tiež zničí tie bakterie, totiž nie voda, ale veľké teplo. Po varení ovocia máme sa starať, aby sa bakterie do skleníc nedostaly a preto nemáme siahať na očistené veci rukami, lebo ruky sú plné zárodkov rozličných bakterií. Všetky sklenice, nádoby, gumové kruhy majú sa variť za pol hodiny vo vode. Nadobudnite si drôtové klieštiky a varte i tie vo vriacej vode. Klieštikami povyberajte sklenice a iné veci z vody. Nalejte do skleníc, kým sú horúce zavareninu, ktorá tiež má byť horúca z ohňa odstavená, klieštikami vyberte gumový kruh, dajte na hrdlo sklenice, ale nesiahajte rukami na nič. Priklopte víčka tiež pomocou kliešťov a postavte znovu do vriacej vody a nechajte znovu za desať minúť variť. Potom, dokiaľ sa to varí, zašrobujete víčka pevne a vyberte ich z vody. Víčka majú byť sklenené alebo kovové; korkové zátky tu nepomôžu, lebo pleseň cez ne ľahko prenikne.

Pred zavarovaním ovocia prezrime sklenice, či sú nepotrepané alebo deravé, gumové kruhy majú sa nové dávať pri každom zavárani, ovocie musí byť tvrdé, zdravé, ale nie veľmi prezreté, lebo to sa nedá držať. Ovocie má sa dobre prebrať, očistiť, väčšie tvrdé, olúpať, spariť a potom zavariť.

Sklenice sa ovocím naplnia a postavia do kotla vodou naplneného tak, aby voda až po hrdlá skleníc siahala. Na dno kotla dáme slamy, sena alebo triesok, tým predídeme práskaniu skleníc. Víčka na skleniciach sa len ľahko zašrobujú. Po varení zavareniny asi za desať minút, sklenice z vody vyberieme až keď zavarenina vychladla, až potom víčka docela zašrobujeme. Sklenice majú byť nepriedušne zašrobované a na studenom mieste uschované. Jestli by sa plesеň pokazovala, tá sa odstráni a ovocie znovu vo vode povarí po čom víčka sa nepriedušne zašrobujú.

ZAVARENÉ BRESKYNE.

Olúpaj breskyne, odstráň kostky, rozpolti ich a daj do studenej vody. Daj do hrnca jednu i pol šialky vriacej vody a funt cukru a nechaj variť, aby z toho povstal dosť hustý syrup. Naplň sklenice breskyňami a postav ich do kotla vodou naplneného, jako sme to vyššie opísali. Na každú vrstvu breskyň daj vrstvu cukru a keď je sklenica plná, polej ovocie tým horúcim syrupom, zašrobuj ľahko víčka a var vo vode za 10 minút.

ZAVARENÉ VIŠNE.

Čisté, dobre omyté višne zavaríme tak, jako breskyne, len že dá sa do syrupu menej vody a pokračujeme práve tak, jako pri breskyňach bolo opísano.

ZAVARENÉ JABLKÁ.

Jablká majú byť šťavnaté, radšej sladké, než kyslé a zdravé. Olúpaj ich, jaderník vykrájaj a jablká pokrájaj na štvrťky. Jestli sú jablká väčšie možno ich pokrájať na menšie kúsky a hneď počas krájania a lúpania majú sa dať do studenej vody, aby nezčernely. Postav kotol na oheň, vlej do neho toľko vody, koľko potrebuješ ku zavareniu a na každý gallon vody daj kvart cukru a nechaj variť. Potom sober penu, daj do kotla ovocie, pridaj trochu rozlámanej škoricovej kôry a var jablká tak dlho až sa dajú vidličkou ľahko prepichnúť. Medzitým, keď sa jablká varia, nalej vriacej vody do druhého kotla a pridaj do vody sódy a v tej vode (vriacej) vyvar sklenice, víčka a gumy, aby dokonale čisté boly. Potom daj ovocie do skleníc, polej syrupom, víčka trochu zašrobuj a daj do vody za 10 minút variť, jako sme to opísali pri zavarovaní ovocia.

ZAVARENÉ HRUŠKY.

Hrušky majú byť tuhé. Olúpaj, vyber jaderník, rozkrájaj na poly alebo na štvrťky, keď sú hrušky väčšie a daj ich do studenej vody. Potom daj do čistého hrnca kvart bieleho cukru, asi dve lyžky vody a keď sa to povarí pridaj do syrupu dve kvarty hrušiek a nechaj variť pozvolne pár hodín. Keď je syrup hustý, daj do skleníc dľa návodu pri zavarovaní ovocia udanom.

ZAVARENÉ JAHODY.

Ober 10 alebo 12 kvárt jahôd, vymyj na sitku a nechaj ich dobre oschnuť. Daj do čistého hrnca 2 funty cukru a pol šialky vody a var za desať minút. Potom vysyp do syrupu jahody, nechaj variť za 25 minút, penu sberaj, ale jahody veľmi nemiešaj, aby sa nerozmačkaly. Potom vyber ich ope-

ňovačkou a daj pozorne do sklenic, aby na koľko je to možné, zostaly celé. Potom sa dajú sklenice do vody, jako sme to opísali pri zavarovaní ovocia.

XXIV. POKRMY PRE CHORÝCH.

CHLEBOVÁ VODA.

Na hrianky, zo žitného alebo pšeničného chleba nalejeme vriacej vody, pridáme trochu kôry z jedného citrona a keď vychladne precedíme, dodáme cukru, citronovej šťavy a keď lekár dovolí i niečo vína a voda je hotová.

VODA Z JAČMEŇA.

Za hrsť jačmeňových krupíc varíme v kvarte vody za hodinu; môžeme dodať i trochu citronovej kôrky, potom precedíme cez husté plátenko, dodáme niečo malinovej alebo citronovej šťavy a môžeme dávať chorému dľa potreby.

CHLADIVÝ NÁPOJ PRE CHORÝCH.

Do kvarty jačmeňovej vody dáme šťavy z dvoch citronov alebo malinovej šťavy, niečo cukru a málo vína. Držíme to v teple za hodinu, potom precedíme, slejeme do skleničiek a uložíme do pivnice pre potrebu.

JABLKOVÁ VODA.

6 jablk rozkrájame na štvrťky, stredok odhodíme a mäso varíme so žltou kôrkou z jedného citrona v kvarte vody za hodinu; potom odvar precedíme cez sito, ocukrujeme a pre lepšiu chuť jestli lekár dovolí, dodáme trochu bieleho vína.

ISLANDSKÝ MOCH.

Asi jeden lot z islandského mochu varíme v kvarte vody za hodinu, potom cez čisté plátno precedíme, ocukrujeme, pridáme i trochu mlieka a potom dávame piť chorému dľa potreby.

POŽIVNÁ POLIEVKA.

V jednom hrnci uvaríme dobre očistené kuriatko a v druhom hrnci varíme nejakú kašku, krupicu alebo ryžu. Do polievky nedávame žiadne zeleniny, jestli varíme polievku pre chorých. Potom kašku alebo krupicu rozbijeme, lyžkou pridáme trochu nesoleného masla a polejeme polievkou; to všetko necháme trochu stáť, potom cez sito precedíme a dávame takúto čistú polievku chorému raz alebo viac ráz denne dľa predpisu lekára.

KORENISTÉ VÍNO.

Do kvarty červeného vína dáme trochu zázvoru, 6 hlávok hvozdíkov, pol funta cukru, trochu citronovej šťavy; to všetko za chviľku povaríme, potom precedíme a dávame za tepla chorému.

JAČMEŇOVÉ KRUPICE.

Asi pol šialky jačmeňových krupíc varíme až sú mäkké; soli nedodávame; keď je krupica mäkká dodáme trochu nesoleného masla a dobre rozmie-

šame; neskoršie ešte raz dodáme viac masla a zase to rozbijeme až sa počína peniť. Potom pridáme ešte trochu vriacej vody, rozmiešame a dáme nemocnému.

KRUPICE NA INÝ SPÔSOB.

Uvaríme krupice, jako sme vyššie opísali, len že mimo masla pridáme dajakej šťavy z ovocia.

OVSENÉ KRUPICE.

Pokračujeme tak, ako sme to pri jačmeňových krupiciach opísali.

SAGOVÁ POLIEVKA.

Jednu lyžku sagovej múčky rozrobíme s dvoma lyžkami studenej vody, na to nalejeme dobrej kuracej polievky, ešte povaríme a dávame chorému so žemličkou alebo čistú.

KURACINA.

Mladé, dobre očistené kuriatko uvaríme s petržeľom a s mrkvičkou; náhle je kuriatko uvarené, vyberieme hó z polievky a na kúsky pokrájame. Teraz dáme na randlík trochu masla a múky, zrobíme peknú zápražku a zalejeme ju polievkou, v ktorej sa kuriatko varilo. Teraz pridáme trochu citronovej kôrky, cukru dľa ľúbosti, dobre rozmiešame a vylejeme takúto polievku na rozkrájané kuriatko, ešte trochu povaríme, ale len asi za 5—6 minút a je to hotové.

VÁRIVO PRE CHORÝCH.

Jestli chorí môžu jesť várivo, treba ho po uvarení cez sito pretlcť k čomu dodajúc niečo masla alebo citronovej šťavy dáme chorému dľa predpisu.

HOLUBACINA PRE CHORÝCH.

Dobre očistený holúbok má sa naplniť jablkami, na kúsky pokrájanými; potom obalí sa do maslom namazaného papieru a peče sa na rožni nad voľným ohňom. Náhle sa upečie, pokropíme ho citronovou šťavou a dáme nemocnému.

PEČENÁ KURACINA.

Tá sa tak pečie ako holúbok, len že namiesto jablk dáme do kuriatka petržeľa so žemľou smiešaného a citron vynecháme.

KOTLETKY Z TEĽACINY.

Teľacie mäso pokrájame na tenké kotletky, tie dobre bijeme na tenko, potom trochu osolíme a v rozpustenom masle vypražíme.

BEEFSTEAK PRE CHORÝCH.

Robí sa tak isto ako teľacie kotletky.

XXXV. KNIHA.

HUBY.

Život, bytnosť, tvar a dôležitosť húb, ako tiež ich sbieranie, sušenie a pestovanie umeleckým spôsobom.



OBRAZ 1022.

Záhon pečiarok.

HUBY.

(Mushrooms — Fungi.)

Účelom tejto rozpravy je šírenie znalosti húb. Zdá sa, že za dávnejších časov naší predkovia znali viac o hubách, než my, a že považovali ich za jednu z najprednejších potravín pôstnych, toho dôkazom je to, že dľa starodavného slavianskeho zvyku medzi siedmymi, na viliju Božieho Narodenia požívanými pokrmami, prvé miesto neodvolateľne zaujímaly sušené huby.

Dnes už menej vídame ich na stoloch, stále menší sa počet takých ľudí, ktorí by znali rozdiel medzi jedovatými a požívateľnými hubami a preto šíria sa prípady otrávenia hubami. Takéto otrávenia môžeme pripísať nevedomosti o hubách takým osobám, ktoré ich pre obchod sbierajú a nezriedka nemajú dostatočnej znalosti; tým viac, ktokoľvek chce mať osoh z veľkej poživnosti húb, má sa naučiť rozpoznávať poživateľné huby od jedovatých, aby si ich sám mohol nasbierať a predísť náhodnému otráveniu, aj keď si ich kúpi.

V Europe po veľkých mestách vystavujú a predávajú huby na tržištiach, zvlášte pečiarky, kuriatka, lišky, sosňačky, smrže, hlivy a pečiarky. V Sasku znajú i jedia viac tvarov húb. Veľké množstvo húb spotrebujú ľudia v Švajciarsku, Taliansku a Francúzsku. V Paríži spotrebujú ročne okolo 50 tisíc centov húb; na okolici Paríža vypestujú ročne za 10 millionov frankov a v celom Francúzsku za viac než 40 millionov frankov húb. Mesto Geneva v Taliansku je dobrým tržišťom na huby; tu sa predá asi 800 do 1000 a v celom Taliansku 150 tisíc centov húb. Na Slovensku umelecké pestovanie húb je zbytočné, poneváč majú ich v lesoch.

Amerika sa tiež môže pochváliť množstvom rôznych požívateľných húb, avšak ľudia si ich nepovšimnú a zväčša len umelým spôsobom pestované pečiarky predávajú sa na trhu, za ktoré bohatší Amerikáni platia priemerne 65 centov za funt. Je to veľký hriech človeka, že nechce, alebo nezná užiť tie veľké dary prírody, ktoré sám Boh nasadil pre človeka, sám Boh ich okopáva, polieva, a ktoré na nás čakajú v lesoch, priekopách, na lukách a na iných vlhkých miestach, akoby sa nám núkaly, aby sme si ich nasbierali a na pokrm pripravili.

ŽIVOT, BYTNOSŤ A TVAR HÚB.

Huby zaujímajú v rastlinnom svete veľmi karakteristické miesto. Sú rastlinami najkratšieho žitia; rýchle rastú na čiernej, vlhkej zemi práve tak, jako v piesku alebo v mochu; hlavnými ležiskami húb sú húšťavy temných lesov; zhnité huby slúžia jako pokrm chrobači, slimákom, z ktorých mnohé ničia telu ľudskému škodlivé mikroby (bakterie) a tým chránia nás od cudzopasníkov. (Viď bakterie.)

Zárodky húb rozrastajú sa pod zemou, vyzerajú jako nitky a tvoria silné husté pletivo tak zvané **podhubie**, ktoré nachádza sa pod hlavičkou (klobúčkom) huby. Z toho podhubia rastie niekoľko vlákien nad zemou, tie vlákna hrubnú a tvoria to, čo menujeme hubami.

Väčšia časť požívateľných húb — a jesto ich asi 110 — má klobúkovitú formu a preto huby delia sa na klobúčik, alebo hlávku, podhubie a na hlúbik. Zárodky nachádzajú sa pod hlávkou huby a skladajú sa z papršlekovite složených listkov alebo z poprirastaných do seba rúriek. Podľa toho rozpoznávajú sa huby listkové a rúrkové. Dobre známe huby, kuriatka, menujú sa vráskovatými, poneváč ich semenné listky majú formu tuhých, voskovitých ráncov. V iných majú semenice i hlisté, kolčekovité formy a preto menujú sa kolčekovité huby. Zase iné majú semenice v drobných vetvičkách koralkovitých, ako ku príkladu smrž alebo kozia bradka a preto menujú sa koralkovitými hubami. Mimo toho sú ešte guľaté a nitkovité huby, ktoré ako pleseň rastú na chlebe (splesnetý chlieb) a na iných pokrmoch. U niektorých listkových húb hlub a klobúčik sú spoločným závojom (blanou) odtiahnuté; ten závoj počas ďalšieho rozvinu praskne a tvorí z časti okolo hlubu obrúčke podobnú látku — prsteň — a z časti tvorí závoj na pokožke klobúčka bieločernastú lupinku.

DÔLEŽITOSŤ HÚB.

Dôležitosť húb v hospodárstve prírody je rozličná:

1) Sídlia všade, kde sa počína nejaký rozklad, nejaké hnitie a tým chránia ľudí a zvieratá od škodlivých nápadov tých rozpadkových stavov, uskutočňujúc zodpovedne ich premeny.

2) Poneváč huby pri svojom vyživaní vťahujú z rozkladajúceho sa podhubia plyn, pri čom rozkladajú uhlo-hydráty na uhličitú kyselinu, preto ľudia mohli by tú vlastnosť využitkovať pri pečení chleba atď. jako droždie. (Viď Bakterie.)

3) Najvážnejším pôžitkom pre človeka sú ich výživné látky, lebo čo sa týče bielkoviny, majú jej toľko jako mäso živočíšné, nehrozia nám škodlivosťami mäsitých potravín a rovnajú sa viac-menej s hrachom, fazuľou, šošovicou a prevýšujú zbožie. Mimo toho obsahujú huby mnoho soli a uhlohydrátov a preto môžeme ich nazvať **"rastlinným mäsom"**. (Prof. Glück.) Čo sa výživných častí húb týče, máme vziať do ohľadu, že mladé huby obsahujú viac výživných látok než staré; ďalej že v klobúčkoch je ich viac, než v hlúbe (koreni); hlávky mladých húb obsahujú najviac bielkoviny. Chemické zkúmania dokázaly v sviežich hubách nasledujúce súčastky: 80—90 percent vody; 2—8 percent bielkoviny; 8—18 percent cukru, múčky, tuku a soli; v sušených hubách nachádza sa 27—50 percent bielkoviny a 40 do 70 percent cukru atď.

JAKO SBIERAŤ HUBY?

1) Nesbierajme huby do mecha ale do košíka, lebo v mechu sa obyčajne odusia, pohmoždia.

2) Najviac húb najdeme v auguste a septembri až ku koncu oktobra, zvlášte počas teplého, vlhkého povetria v húšťavách lesných atď.

3) Najprv hľadajme huby v stred mochu a na lúkach. Tie huby sú najbezpečnejšie a mnohé majú svoje sídla v mochu.

4) Sbierajme huby za pekného počasia.

5) Sbierajme nadovšetkým huby, ktoré majú tuhé mäso a málo vody.

6) Varujme sa nadutých húb, ktorých klobúčky sú hrubou, tuhou pokožkou zarastnuté; pravda, že sú mnohé huby tohto druhu, ktoré sú požívateľné i dobrú chuť majú, avšak človek, ktorý nerozumie sa do húb, nech ích nechá iným živočíchom.

7) Nesbierajme huby so zvädnutým mäsom — ani tie, ktoré sú ovadmi, komármi a slimákmi nadhryznuté.

8) Nesbierajme huby, ktoré vyriastly na zemi lesných húštin kde zem smrdí, jako by sa tam nejaký živočích rozpadúval — hnil.

9) Všetky huby mlieko obsahujúce sú podozrivé, vynímajúc rydziky.

10) Nesbierajme huby, ktoré majú nepríjemnú vôňu (zápach); môžeme kúsok huby medzi prstami pogniaviť a tak ovoňať (popáchať).

11) Nesbierajme huby, ktoré tratia barvu pri rozkrájaní alebo prelámaní. Výnimku tvoria rydziky, masliak a iné.

12) Oprobujme huby jazykom avšak dajme pozor, aby sme ani šťavu so slinami, ani kúsky huby neprehltli; jedovaté huby zanechajú na jazyku ostrú alebo páliacu chuť (šmak). Ale aj tu sú výnimky; tak zvaná bláznivá huba alebo satan (Boletus Satanas) má zápach príjemný i chuť lahodnú, sladká ako orech a pri tom všetkom nie je poživateľnou.

Ostatne zapamätajme si, že hned' na mieste máme huby vyzkúmať; zdravé, pekné vybrať a nadhryzené, deravé, nečisté zanechať.

Na nasledujúcich stranách uvedieme krátky opis takých húb, ktoré sú požívateľné, ľahko dajú sa poznať, ako tiež mnohé vyobrazenia amerických poživateľných, jedovatých a podozrivých húb.

Pri sbieraní viac pozornosti venujme nasledujúcim hubám:

Dážd'ovnica alebo **dážd'ochran** — Lepiota Procera.

Isté druhy **odpeniek** — Pholiota Mutabilis.

Bláznivá huba (krvavý hrib)alebo "Satan" — Boletus Satanas.

Vracanka — Russula Emetica.

Muchotrávka — Amanita Musbaria, jedna z najjedovatejších húb.

Vlčia huba — Boletus Lupinus, atd'.

AMANITA ŠIŠKOVITÁ.

(Amanita Strobiliformis.)

Mnohí prírodozpytcovia nenachádzajú veľký rozdieľ medzi touto amanitou a amanitou osamelou (Solitaris). Amanita Solitaris má biely, pologuľatý klobúčik, biele podhubie, múčnatý, šupinatý a roztrhaný prsteň a amanita šiškovitá tak sa zdá, že je niečo väčšia, klobúčik okrúhly a biely, podhubie široké, biele; hlúb hrubý, pevný a prsteň veľký, nerovnaký. Poneváč rozpoznávanie húb tohto druhu je ťažké, preto je nie radno aby sa jako pokrm požívaly. (Vid' Tabuľku XCII. Obraz 1047.)

AMANITOPSIS.

Tieto huby hojne rastú v celej Amerike a majú výbornú chuť. Poneváč podobajú sa ku Amanitám, ktoré sú zväčša všetky jedovaté, preto máme dať pozor pri sbieraní húb. Zvlášte poznávame ich po tom, že nemajú ani závoj, ani prsteň, kdežto Amanity majú i závoj i prsteň. Amanitopsis Vaginata má múčnatý, šedý alebo šedo-brunátny klobúčik, ktorý je šedým práškom pokry-

tý; podhubie belasté, slobodné; hlub prázdny, belastý, dolu hrubší než hore a asi ½ inča dlhý. (Vid' Tabuľku LXXXIX. Obraz 1028.)

ARMILLARIA.

(Armillaria Ventricosa.)

Klobúčik mäsitý, hladký biely 4-7 inče široký; podnebie belasté, široké; hlub hrubý 2-3 inče dlhý; prsteň blánkovitý; chuť obstojná. Tabuľka XC. Obraz 1035.)

ČIERNY KALICH.

(Urnula Craterium.)

V Amerike známa je pod menom "Black Urn"; je to asi ½ inča široká a 2—4 inče vysoká, brunátna, skoro čierna, nepravidelná huba, podobajúca sa kalichu. Jej celá podstata je kožnatá, alebo syrovatá, zvonku malými čiernymi vlasami pokrytá.

DÁŽĎOCHRAN —DÁŽĎOVNICA.

Lepiota Procera. Parasol Mushroom.

Klobúčik pologuľatý, 3—6 inče široký; podhubie široké, biele, slobodné a od hluba vzdialené; hlub dlhý, rúrastý, šupinatý a bodkovaný, 6—12 inče dlhý; prsteň veľký, hrubý; chuť dobrá. (Vid' Tabuľku XCIII. Obraz1057.)

FISTULINA.

Fistulina Hepatica. Beefsteak Mushroom.

V Amerike menujú tú hubu Beefsteak, Beef Tongue, Oak Tongue, Chestnut Tongue atď. Klobúčik polo-lopatkovitý, okrúhly, červený a asi 3—8 inče široký; mäso červené, hrubé, mäkké a veľmi šťavnaté; Professor Lloyd tvrdí, že v Anglii našli fistulinu, ktorá vážila 30 funtov. Rastie vodorovne na stromoch. (Vid' Tabuľku XCII. Obraz1050.)

HYPHOLOMY.

Tieto huby rastú v celej Amerike zvlášte na západe, obyčajne hromadne; klobúčky majú tenké, vajcovité, brunátno-žlté, niečo vráskovaté; závoj pripevnený ku okrajom klobúčka; podhubie je ku hlubu prirastlé; hlub mäsitý. Hypholomy, zvlášte suché a v polievkach varené, majú výbornú chuť. Tabuľka XCI. Obraz 1041. znázorňuje Hypholomu Sublaterium a Tabuľka XCII. Obraz 1053. Hypholomu Appendiculatum.

HLAVÁTKA CISÁRSKA.

Amanita Caesarea. Caesar's Mushroom.

Klobúčik pologuľatý, hladký, červenastý, 2—4 inče široký; podhubie slobodné, žlté; hlub valcovitý, chomáčovitý, dolu šupinatý a povyše hladký, skoro 4—5 inče dlhý; prsteň blanistý a veľký; hlub a koreň žltastý; mäso biele a pod pokožkou žlté; závoj veľký, biely, vrecku podobný; starodávni Gréci užívali ju jako liek proti neporiadkom žalúdka a čriev. Iné anglické mená: Caesar's Agaric, Royal Agaric, Orange Amanita atď. (Vid' Tabuľku XCII. Obraz 1046.)

LXXXIX. TABUĽKA.



OBRAZ 1023.
Falošný smrž.



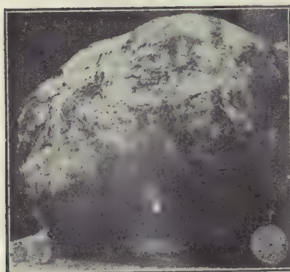
OBRAZ 1026.
Psathyrella.



OBRAZ 1024.
Klytociba mliečna.



OBRAZ 1027.
Paneola.

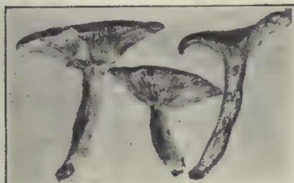


OBRAZ 1025.
Obrovská pychavka.



OBRAZ 1028.
Amanitopsis.

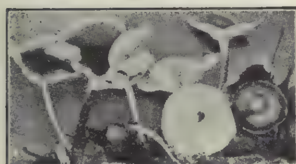
XC. TABUĽKA.



OBRAZ 1029.
Mlieč.



OBRAZ 1030.
Modrý rydzik.



OBRAZ 1031.
Maslian.



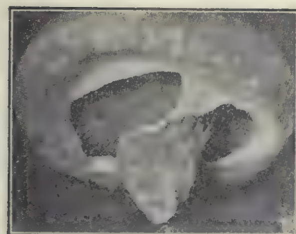
OBRAZ 1032.
Klytociba.



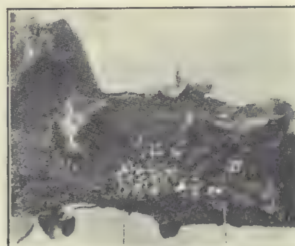
OBRAZ 1033.
Hlavátka pologuľatá.



OBRAZ 1034.
Omphalia.

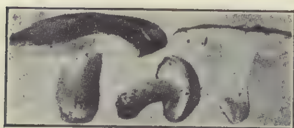


OBRAZ 1035.
Armitaria.



OBRAZ 1036.
Židkove uško.

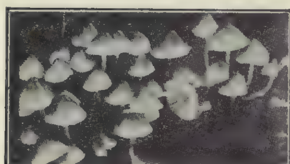
XCI. TABUĽKA.



OBRAZ 1037.
Tricholoma.



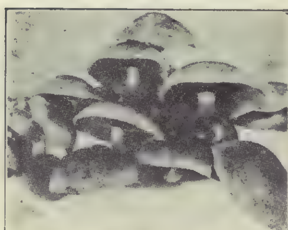
OBRAZ 1038.
Falošný rydzik.



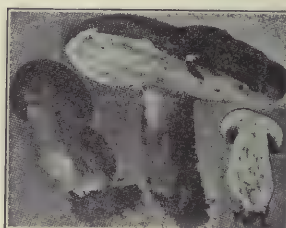
OBRAZ 1039.
Špičak.



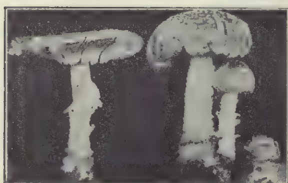
OBRAZ 1040.
Rydzik.



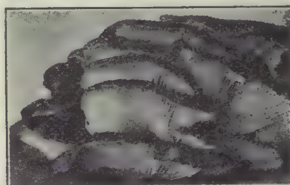
OBRAZ 1041.
Hypholoma Sublaterium.



OBRAZ 1042.
Amanita veľká.



OBRAZ 1043.
Muchotrávka.

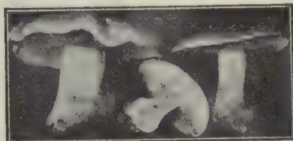


OBRAZ 1044.
Hlivy bez hluba.

XCII. TABUĽKA.



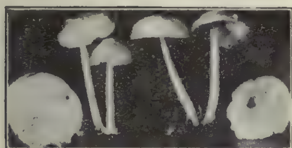
OBRAZ 1045.
Kalich smrti.



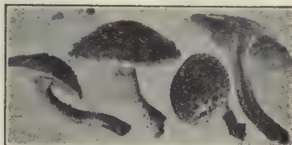
OBRAZ 1037-A.
Tricholoma.



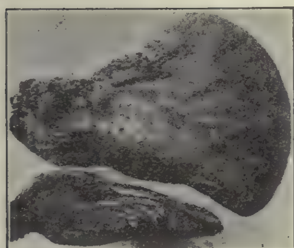
OBRAZ 1047.
Amanita Šiškovitá.



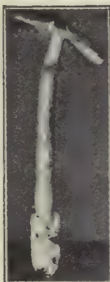
OBRAZ 1048.
Masliak.



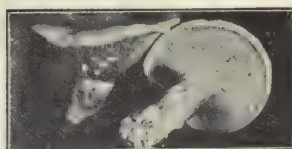
OBRAZ 1049.
Odpienka tučná.



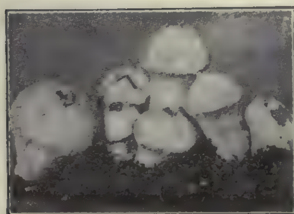
OBRAZ 1050.
Fistulina.



OBRAZ 1046.
Cisárska
hlavátka.



OBRAZ 1051.
Peprný Rydzik.



OBRAZ 1052.
Dymovka.

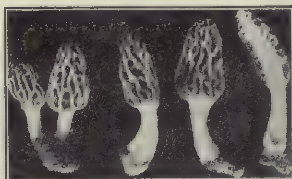


OBRAZ 1053.
Hypholoma
Appendiculatum.

XCIII. TABUĽKA.



OBRAZ 1054.
Odpienka.



OBRAZ 1055.
Smrž.



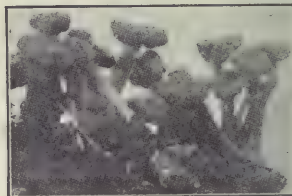
OBRAZ 1056.
Ochrovitá Klytoceba.



OBRAZ 1058.
Masliar.



OBRAZ 1057.
Dažď'ochrán.



OBRAZ 1059.
Leotia slizká.



OBRAZ 1060.
Koprinus
(Čierna huba)

HLAVÁTKA LESNÁ.

(Agaricus Silvestris.)

Podobá sa poľnej pečiarke len že je trochu väčšia a divokejšia.

HLAVÁTKA PLOSKÁ.

(Agaricus Placomyces.)

Klobúčik tenký, vajcovitý, neskoršie ploský, belastý, malými lupinkami okrášlený, ktoré sa ku stredu shromažďujú; **podhubie** zatvorené, biele, neskoršie bľado-červené a konečne červeno-hnedé; **závoj** široky; **prsteň** veľký; **hlub** hladký, rúrovitý alebo vyplnený a nižšiej, smerom ku koreňu cibuľovitý a biely, klobúčik 2—4 inče široký; hlub 3—5 inče dlhý a ¼—½ linie hrubý. Rastie od júla do septembra najmä v hlohových lesoch. Chuť dobrá.

HLAVÁTKA POLOGUĽATÁ.

(Agaricus Subrufescens.)

Klobúčik pologuľatý, dutý, hladký; vyzerá jako belavo-šedá alebo temno červená hodvabná tkanina; **podhubie** tenké, biele potom bľado-červené a neskoršie černasté; hlúb dlhý, pri koreňu cibuľovitý, na počiatku svojho žitia cievkovaný a neskoršie vyplnený, biely. Klobúčik 3—4 cole široký, 2—4 cole dlhý. Chuť dobrá. (Tabuľka XC. Obraz 1033.)

HRÍB OBECNÝ.

(Boletus Edulis.)

Klobúčik vypuklý, hladký, pevný, neskoršie pri starnutí mäkký; **barvá** šedo-červená a niekedy hnedo-červenastá obyčajne bľadočervená ku okrajom klobúčka; **mäso** biele alebo žltasté; niekedy hneď pod samou kožkou červenasté; **rúrky** pod klobúčkom vyduté skoro slobodné, dlhé, biele; **hlub** prostý, ohnutý, cibuľovatý, sieťovitý, belavý alebo hnedý; klobúčik 4-6 cole široký; hlub 2-6 cole dlhý. Chuť výborná.



OBRAZ 1061.
Hríb obecný.

KALICH SMRTI.

Amanita Phalloides. Deadly Cup.

Jako už i jej meno pokazuje, je jedna z najjedovatejších húb. Klobúčik biely alebo citronovej barvy, mäsitý a lepkavý keď je mokrý, vypuklý, hladký alebo šupinatý a asi 3-4 palce široký; podnebie slobodné, biele; hlúb hladký, biely, dolu pevný a ku vrchu dutý; asi 3-5 palce dlhý; prsteň biely. Dá sa ľahko rozpoznať po veľkom závoji a prsteni. Viď Tabuľku XCII. Obraz 1045.

HLIVY BEZ HLUBA. (Ústricové huby.)

Pleurotus Ostreatus. Oyster Mushroom.

Huby tohto druhu vyzerajú jako ústrice, sú veľmi krehké, mäsité, mäkké,

mokré, popolavej barvy. Niektoré z nich majú hlúbik, a iné zase nemajú; podhubie je biele, brázdavé. Tabuľka XCI. Obraz 1044 znázorňuje hlivy. Rastú zväčša na zhnitom dreve, pniakoch atď. Chuť dobrá a príjemná.

HLIVY S HLUBOM (Lošak Biely).
(Hydnum Repandum.)

Klobúčik nepravidelný, do stredku zahnutý; barva svetlo-žltavá, alebo bľado-červená; mäso biele a krehké; podhubie biele; hlub hrubý; rastie od júla do novembra v lesoch na zemi a na zhnitom dreve. Chuť výborná.

HORKYŇA — HORKÝ HRÍB.
(Boletus Felleus.)

Klobúčik pevný, vypuklý, rôznej barvy; mäso biele a veľmi horké, hlub asi 2—3 inče dlhý, hladký. Ačpráve tieto huby nie sú jedovaté, ale pre ich horkú chuť ľudia ich len zriedka jedia.

CHRAPÁČ JEDLÝ.

Celá huba podobá sa smržu; má nepravidelný klobúčik, ktorý je akýsi čipkovatý, nerovný, svráskaný; mäso hnedé bieložltavé; hlúb mäsitý, tlstý, hrbatý; rúrky pod klobúčkom nepravidelné. Rastie na okrajoch ciest atď. Mäso dobré, chutné.

OBRAZ 1062.
Chrapáč.



KAPUCÍNKA — KOZIARKA — BREZÁČEK.
(Boletus Scaber.)

Klobúčik malý, šedo-červený alebo šedo pomarančový s bielymi neskoršie, bielo-šedými lupinkami; mäso biele; po rozkrájaní nadobúda šedo-modrú barvu; hlúb dlhý, biely a tmavými vlákienkami alebo vyvýšeninami svráskaný. Rastie v lete a v jaseni v hustých lesoch. Chuť výborná.

KLZOK — SOSNÁK BOROVIK.
(Boletus Bovinus.)

OBRAZ 1063.



OBRAZ 1064.



Borovik.

Klobúčik tlstý, mazľavý, špinavý, hnedej alebo hnedo-žltej barvy; lupinky bľado-žlté; vôňa príjemná, nakyslastá; mäso bielo-žltavé; hlúb asi na prst hrubý, má biely závoj, ktorý neskoršie očerneje; na hlúbku je prsteň a na tom hnedé bodky. Rastie veľmi hojne v sosnových lesoch a na okrajoch lesných ciest. Chuť dobrá. Obrazy 1063—1064 znázorňujú borovik — Klzok.

KOPRINUS.

Coprinus Comatus. Shaggy Mane.

Klobúčik zvončekovatý, ku stredku mäsitý, žlto-belastý a asi 1—3 palca široký; mäso biele; podhubie široké, hromadkovité, slobodné, biele; hlúb hladký a ľahko sa dá odstrániť od klobúčka; prsteň tenký ohyblivý.

Iný druh tejto huby je coprinus Micaceus (Mica inky cup), ktorá má vajcovitý klobúčik, z počiatku biele, potom červené a konečne, keď dozrela, čierne podnebie, hlúb je tenký, slabý, biely, krehký asi 2—4 palce dlhý. Chuť dobrá. Viď Tabuľku XCIII. Obraz 1060.

KLITOCYBY.

Niektoré klitocyby sú poživateľné, avšak ich mäso napochytre mäkne a tým tratí na chuti. Clitocybe Multiceps má mäsitý, vypuklý, medo-barvistý klobúčik asi 1—3 palca široký, krátke, sbehajúce sa podnebie, pevný ohybný 3—7 palca dlhý hlúb. Clitocybe Laccata (Viď Obraz 1024) má tenký, vypuklý, pupkovitý, 1—2 palcov široký klobúčik, podhubie je červené, vrubkovaté a hlúb útly, vláknatý, 1—5 inče dlhý.

Clitocybe Ochropurpurea (Tab. XCIII. Obraz 1056) má pologuľatý plochý, hladký klobúčik, obyčajne bľado-žltej a niekedy barnavej barvy; podnebie hrubé, červenasté; hlúb pevný, vláknatý 2—5 palcov dlhý.

Ku hubám tohto druhu patrí ešte raz tak zvaná, a veľmi jedovatá huba Clitocybe Illudens. V noci vydáva fosforu podobné svetlo a preto v Amerike menujú ju "Jack O'Lantern".

KURIATKA. (Žltá Kyjavka.)

Rastie hojne cez celé leto a zvlášte v pieskovitej pôde. Podobá sa karfiolu; barva žltastá; z kmena vypúšťa krehké, žlto-červenasté vetvičky; kmen je asi 2—5 centimetrov hrubý. Chuť veľmi dobrá. (Viď obraz 1065.)



OBRAZ 1065.
Žlté kuriatka.

KURIATKA ČERVENÉ.

(Červená kyjanka.)

Je to dosť veľká huba; má biely hlúb, ktorý neskoršie stáva sa tuhším a hrubším; vetve krehké, žlto-červené, s červenastými výbežkami, ktoré sú mnohonásobne rozvetvené; vzrast hojný najmä v lete. Chuť príjemná.

LEOTIA.

V Amerike známe sú dva druhý týchto húb a síce: Leotia Lubrica, (Tabuľka XCIII. Obraz 1059.) a Leotia Chlorocephala. Obe huby rastú na zhnitých stromoch, pniakoch, v mochu, na pobreží, zväčša hromadkovite. Obe sú huspenine podobné avšak Leotia Chlorocephala má temno-zelený i klobúčik i hlúb, kdežto Leotia Lubricata má zeleno-žltý klobúčik a hladký žltý hlúb.

LIŠKA.

(Cantharellus Cibarius.)



OBRAZ 1066.
Liška.

Klobúčik mäsitý, hrubý, jemný, zlato-žltý; z počiatku je obyčajne bľadý, potom žltý a neskoršie tmavo-žltý asi 3—10 centimetre široký; mäso biele; hlúb silný, pevný. Chuť dobrá. Tieto huby zriedka rastú samotné, zväčša vidíme ich pohromade a to vo veľkom počte. Sú veľmi príjemnej vône voňajú jako breskyne a rastú hojne v lesoch cez celé leto. (Viď obraz 1066.)

MÁJOVKA.

(Agaricus Prunellus.)

Poznávame ju zväčša po jej múčnatom podhlubí; pod klobúčkom vyzerá jako by jemnou múčkou bola posiata, ináč podobá sa hlavátkam. Chuť dobrá.

MARASMIUS.

Marasmius Creades. Fairy Ring.

Klobúčik tuhý, hladký, brunátný a neskoršie žltastý; podnebie široké, smetano-biele; hlúb pevný, hrubý, černastý 1—2 palcov dlhý. Chuť dobrá.

MASLIAK.

Collybia Butyracea. Collybia.

Klobúčik brunátny, červenastý, v stredku temnejší a ku okrajom bľadý, dutý, hladký, masný a asi 2—3 palcov široký: mäso mäkké, maslovité, biele; podhubie tenké, biele; hlúb obratľovitý, páskovaný, prázdny alebo pevný 2—3 palce dlhý. Obraz 1048 znázorňuje Masliak.

K familii Masliakov náležia ešte Collybia Dryophila, Collybia Velutipes, Collybia Radicata a Collybia Platyphylla. Všetké tieto huby uznávajú sa v Amerike za požívateľné, avšak jeden europejský prírodozpytec oznamuje, že v Europe boly prípady, kde ľudia po jedení týchto húb onemocneli. Obrazy 1031, 1048, a 1058 znázorňujú niektoré druhy tejto huby.

MUCHOTRÁVKA.

Amanita Muscaria. Fly Amanita.

Je to najjedovatejšia huba medzi všetkými. Klobúčik guľatý, dutý, ku okrajom ploský a po dozrelosti páskovaný, 3—5 palce široký; mäso biele, niekedy žltasté; závoj roztrhaný, šupinatý, žltastý alebo červený; podhubie biele, niekedy jasno-žltasté; hlúb valcovitý, pevný, neskoršie prázdny; prsteň veľký, voľný, roztrhaný. Tabuľka XCI. Obraz 1043 a Obraz 1068 znázorňujú muchotrávku.



OBRAZ 1068.
Muchotrávka.

MLIEČ.

(Lactarius Volemus.)

Klobúčik dutý ,suchý, hnedo-čierny a neskoršie vráskovitý; hlúb pevný, beľavý a neskoršie černastý, brázdatý; podhubie spolu srastlé, zatvorené, beľavé; mlieko biele, po prerezaní huby hustne; klobúčik 2—5 palcov široký; hlúb 1—4 palca dlhý. (Viď Tab. XC. Obraz 1029.)

ODPIEŇKA.

(Agaricus Melleus.)

Je to malá, hnedo-žltavá huba, klobúčik malý, mastný, lepkavý; hlúb krátky, pevný a tuhý; nachádza sa vo veľkom počte v sosnových lesoch a má sosnovitú vôňu. Chuť dobrá.

ODPIEŇKA TUČNÁ.

Pholiota Adiposa. Fatty Pholiota.

Klobúčik pevný, vypuklý, žltastý a ku stredku brunátny, 2—4 palce dlhý; mäso hrubé, špongiovaté; podhubie zatvorené, žltasté; hlúb pevný, biely, žltastý, barnastými šupinami obklopený, 2—4 palce dlhý. V Amerike uznáva sa za požívateľnú hubu. (Viď tabuľku XCII. Obraz 1049.) Na obraze 1054 vidíme hubu, ktorá rastie z rany živého stromu.

OMPHALIA.

(Omphalia Campanella.)

Klobúčik zvončekovatý, hladký, žltý; podhubie žlté; hlúb tenký, slabý, krehký, hladký, dolu vláskovatý; chuť dobrá. (Tabuľka XC. Obraz 1034.)

PANEOLA.

(Panaeolus Retirugis.)

Klobúčik vajcovitý, skoro pologuľatý, žltastý; podhubie široké, šedé, fialkovo-čierne; hlúb niečo tmavší, než klobúčik, prázdny, 2—4 palce dlhý. Rastie po celej Amerike v dobrej zemi, na hnoji, pažiťach, ale len v nedostatočnom množstve. Chuť výborná. Závoj na mladých hubách je vyčnievajúci. (Tabuľka LXXXIX. Obraz 1027.)

PEČIARKA. (Šampion.)

(Psalliota Campestris.)

Klobúčik zpočiatku guľatý, hladký a biely; neskoršie ružový, alebo počerný; rúrky pod hlávkou počas svojho vývinu ukazujú stálu premenu barvy; mäso biele; klobúčik asi ½-4 palcov široký a hlúb 1—3 cole dlhý. Chuť výborná. Rastie v lete i v jeseni na okrajoch lesa, na lúkach, na poli a na voľných pastviskách, zvlášte tam, kde sa kone pasú. Pre svoju ľubovôňu a príliš dobrú chuť je všeobecne známa a obľúbená huba. Pestuje sa umelým spôsobom. (Viď pestovanie Pečiarok.)



OBRAZ 1069.

Pečiarka.

PEČIARKA OVČIA.

(Agaricus Arvensis.)


OBRAZ 1070.
Ovčia pečiarka.

Klobúčik dutý, zvonkovitý, zpočiatku mäsitý, neskoršie hladký, biely alebo žltastý; mäso biele; podhubie biele alebo bľado-červené; hlúb silný, prostý, cievkovaný alebo plný; prsteň veľký, hrubý, jeho horná časť je biela, blanistá a dolná žltastá a paprškovite rozštiepená. Klobúčik 3—5 palcov široký; hlúb 2—5 palcov dlhý a 4—10 linie hrubý. Rastie na poli, pastviskách a zvlášte, kde sa ovce pasú. Rovná sa obecnej pečiarke, len že je väčšia a má dvojnásobný prsteň. Chuť príjemná.

PEČIARKA POĽNÁ.

(Agaricus Campestris.)

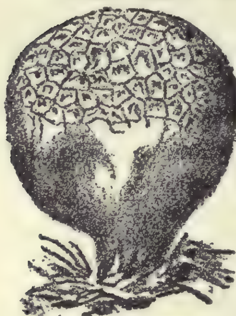
Klobúčik hladký, guľatý, mäsitý, biely alebo bielo-hnedý a okraje jeho sú zakrývené; mäso biele, pevné; podhubie biele, bľado-červené a neskoršie počerné; hlúb biely, hladký; závoj niekedy zostáva na okrajoch klobúčka a visí v malých kúskoch; prsteň veľmi krehký a často celkom zmizne. Klobúčik 1½ do 4 palcov široký; hlúb 2-3 palce dlhý a 4-8 linie hrubý. (Viď Obraz 1071.)


OBRAZ 1071.
Poľná pečiarka.

PÝCHAVKA, VLČÍ DYM, DÝMOVKA.

(Lycoperdon Pyriforme.)

Huby tohto druhu karakterizované sú po ich nepríjemnej vôni. Rastú pod zemou alebo na hnitom dreve; formu majú guľovatú, vajcovitú a barvu bielu, ktorá sa neskoršie mení na šedo-počernú; niektoré z nich majú na hlávke brázdaté poličky; z dnuká nachádza sa v nich huspenine podobná látka, ktorá keď vyschne rozpadá sa na prach, ktorý jako dym vystupuje. Poneváč rozpoznávanie medzi tými hubami je veľmi ťažké, preto máme dávať pozor aby sme jedovatých húb nenasbierali namiesto týchto. Pýchavka má dosť dobrú chuť. (Viď obraz 1072.)


OBRAZ 1072.
Pýchavka.

PÝCHAVKA OBROVSKÁ.

Calvatia Gigantea. Giant Puffball.

Celá huba vyzerá jako obrovská guľa; povrch z počiatku je biely, hladký; neskoršie bradavkovitý alebo popukaný; priemer huby je 10—20 palcov. Tablica XCIX. Obraz 1025 znázorňuje pýchavku, ktorej priemer je 5 šúchov a jeden palec. Chuť má veľmi dobrú.

PSATHYRELLY.

Sú to krehké, slabé huby s kožkovitými pruhovanými klobúčkami; podnebie majú biele, ktoré neskoršie zčerneje; hlúby veľmi slabé a krehké. Rastú obyčajne na takých drevách a pňoch, ktoré začínajú hniť. Tablica XCIX. Obraz 1026 znázorňuje jednu psathyrellu. (Psathyrella Disseminata.)

RÝDZIK.

(Lactarius Deliciosus.)

Klobúčik je pomarančovej barvy neskoršie zahnutý a vyzerá ako nálevník; hlúb krátky, dutý; mäso ostré, horkasté; šťava (mlieko) černo-žltá; rastie v lete a v jaseni v jalovcových a sosnových lesoch. Chuť dobrá. Rýdzikový šalát nemá páru. (Tabuľka XCI. Obraz 1040.) Tu patrí i tak zvaný "Lactarius Chelidonum."



OBRAZ 1073.
Rýdzik.



OBRAZ 1074.
Falošný rydzik.

FALOŠNÝ RÝDZIK.

Lactarius Deceptivus.

Deceptive Lactarius.

Klobúčik mäsitý, vypuklý, pupkovitý neskoršie rozšírený a v stredku zahnutý, 2—5 palcov široký, zväčša biely a na okrajoch bavlne podobnou látkou pokrytý, ktorá neskoršie stáva sa tuhou, vláknistou; podhubie bielo-žltasté, široké, vzdialené, sbiehajúce sa alebo je rozvidličené; hlub pevný, skoro rovnaký a asi 3 palce dlhý. Chuť obstojná. Tabuľka XCI. Obraz 1038 znázorňuje falošný rýdzik.

MODRÝ RÝDZIK.

Lactarius Indigo.

Vyzerá skoro tak jako iné rýdziky a poznávame ho po modrej barve podhubia a klobúčka, ktorý je asi 2—5 coľov široký a hlúb 1—2 coľov dlhý. (Viď tabuľku XC. Obraz 1030.)

PEPRNÝ RÝDZIK.

Lactarius Piperatus. Pepper Cup.

Klobúčik mäsitý, hrubý, vypuklý a keď dozreje, vyzerá jako lievik; mäso biele; podhubie úzke; hlub hrubý, 1—2 palcov dlhý; obsahuje v klobúčku mnoho bieleho mlieka. Rastie v septembri a oktobri. Je to veľmi horká huba, avšak jestli sa varí, ztratí obyčajne horkú chuť. (Viď Tabuľku XCII. Obraz 1051.)

RUSSULY.

Russuly podobajú sa rýdzikom s tou výnimkou, že russuly neobsahujú mlieko jako rýdziky. Mnohé z nich sú jedovaté. Russula Virescens je požívateľná. Klobúčik má okrúhlastý, suchý, zeleno-žltý; podhubie hromadkovité; hlúb hrubý, pevný alebo špongii podobný, biely. Chuť dobrá.

SMRŽ, BARANICA.

(Morchella Esculanta.)


OBRAZ 1075.
Smrž.

Je to jedna z najlepších húb, jestli je dobre pripravená. Klobúčik zlato-žltý, niekedy počernalý, vajcovitý, vysoký a v ňom nachádzajú sa mnohé nepravidelné jamky a to dáva hube špongiovu podobu. Hlúb je asi na prsť hrubý, dutý, valcovitý, biely, mäsitý. Rastie z jara v ovocných zahradách, na lúkach a v lesoch. Mäso je šťavňaté, jemné. Chuť výborná. (Tabuľka XCIII. Obraz 1055 a obraz 1075.)

SMRŽ FALOŠNÝ.

Dictyophora Dupicata. Dictyophora.

Je to asi 6—9 palcov vysoká huba s dva i pol palcovým klobúčkom a ½—¾ palcovým hlúbom. Klobúčik je za mlada zvončekovitý a neskoršie jamkovitý, podobajúci sa smržom; závoj je dlhý, biely, niekedy celkovitý, ale zväčšia roztrhaný, visiaci a pozostáva z hrubých nitiek. Je to poživateľná huba, ale má sa sbierať keď je ešte závoj celkovitý, neroztrhnutý. (Viď Tabuľku LXXXIX. Obraz 1023.)

ŠPIČAK.

(Mycena Galericulata.)

Klobúčik tenký, špicatý asi jeden palec široký; podhubie šedo-biele; hlúb tuhý, prostý, chybný, žltastý; zápach celej huby je ostrý a podobá sa zápachu retkve po čom ľahko rozoznávame tieto huby od druhých. (Viď tabuľku XCI. Obraz 1039.) Chuť dobrá.

TRICHOLOMA.

(Tricholoma Equestre.)

Tricholoma hojne rastie v Amerike zvlášte v Marylande, Virginii a District of Coumbii, a síce od 15. novembra do Vianoc. Klobúčik vypuklý, bľado-žltý; mäso biele; podhubie žltasté, hromadkovité, skoro slobodné; hlúb pevný, bľado-žltý alebo biely. Huby tohto druhu majú veľmi dobrú chuť zvlášte polievky a omáčky sú výborné. (Tabuľka XCI. Obraz 1037.)

Sestrou tejto huby je tricholoma personatum (Obraz 1037-A.) Vyzerá jako Tricholoma Equestre, len že je niečo väčšia a jej podnebie je fialkovej barvy. Chuť dobrá.

ŽIDKOVE UŠKO.

Hirneola Auricula Judae. Jew's Ear.

Huby tohto druhu pozostávajú z ľalkov listkom podobných a vyzerajú jako ľudské ucho. Rastú jednotlive alebo hromadne. Sú brunátnej barvy a nachádzajú sa zvlášte v brestových lesoch. (Tab. XC. Obraz 1036.)

PESTOVANIE PEČIAROK.

Množenie zeleniny deje sa siatim semena, alebo sádzaním a rozdeľovaním koreňov atď., ale nie tak je to pri množení húb, ktoré sa množia z podhubia (spores), bieleho to tkaniva, ktoré sa nachádza pod klobúčkom húb.

Podhubie je nie puhým okom viditelné, tak jako do obchodu prichádza, totiž v tehlách zo smiešaniny koňského hnoja a hliny, preto že jako podhubie, tak smiešanina hnoja je celkom suchá. Náhle ale tehlu dáme do vlhkosti, zárodky ožijú a javia sa potom jako malé, biele nitky. Z tejto tehly alebo z podhubia v koňskom hnoji obsadeného pestujú sa pečiarky.

Pečiarky najlepšie sa pestujú tam, kde sa dá udržať stále mierna teplota, ktorá nemá byť menšia než 50 grádov a nie väčšia než 85 stupňov dľa Fahrenheita. Kde teplota sa nedá medzi menovanými stupňami udržať, tam je nádej na pestovanie húb veľmi malá.

Huby sa pestujú v pivniciach, alebo v budovách zvlášte k tomu zariadených alebo v starých šachtách atď. Zvonku dajú sa huby tiež pestovať, jestli je počasie priaznivé, jestli zárodky chránime od studených vetrov, lejavíc atď. a síce tým samým spôsobom, jako v pivnici a vôbec pod strechou.

Keď máme príhodnú miestnosť, dáme sa do prípravy záhonu. Na záhon je nevyhnutelne potreba koňského hnoja čo najmenej so slamou smiešaného. Denne by sa malo sobrať asi dva bušle hnoju a smiešať ho asi s tretinou čistej presiatej hliny. Hlina má sa brať z takého miesta, kde nerastú divoké huby, aby sme si nenasadili miesto dobrých, špatné huby, čo sa veľmi často stáva.

Hnoj s hlinou sa nechá na hromade a každý deň sa pretriasa aby sa hnoj neparil a nespálil. Hromada hnoja má byť niekde pod strechou, aby v páde dažďa nemokla. Keď máme dosť veľkú hromadu miešaniny (hnoja a hliny) nasype sa na miesto, kde záhon má byť, tejto miešaniny hnoja s hlinou asi na dva palce, a ručne tehlou sa poklepe, ľahko pobije, aby sa miešanina trochu vyhladila. Záhon má byť 4—6 stôp široký, dlhý dľa toho, jaká je miestnosť a 10 palcov vysoký. Keď sa prvé dva palce hnoja stlačily, hodíme asi dva palce hnoja a znovu stlačíme a to sa opakuje až je záhon 10 palcov vysoký. Z prostriedku k obom stranám má mať záhon mierny sklon. Mimo toho, kde je malá miestnosť, môžeme zrobiť malé police, obyčajne dva záhony krom toho, ktorý je na zemi. Po tejto práci počkáme asi 4 dni; piaty deň vložíme teplomer do vnútra záhona a zistíme jeho teplotu. Keď teplomer pokazuje viac než 90 stupňov, vtedy počkáme; náhle je teplota medzi 90 a 85 stupňov, vloží sa podhubie (zárodok) asi na jeden šúch od seba, to jest, aby semeno jedno od druhého bolo na jeden šúch oddialené z každej strany a asi na štvrť dlane do hlbky. Jestli máme francúzske podhubie, z toho dávame hrsť do každého otvoru. Potom sa hnoj okolo podhubia stlačí a celý záhon vyrovná.

Teraz zase čakáme a síce 10—14 dní. Asi na 15. deň na celý záhon dá sa dobrá, čistá, presiata hlina a stlačí sa lopatkou. Potom hneď sa pokryje celý záhon suchou slamou alebo senom a tým je celá práca hotová. Asi o mesiac, jestli je všetko v poriadku, pokážu sa prvé huby. Obyčajne od dokončenia záhona až do doby, keď sa huby pokážu, netreba záhon polievať a jestli ho polievame má to byť len kropenie, a nie polievanie. Do vody, ktorou nasýteného a polievaním solným roztokom spôsobíme to, že soľ prirodhona polievame i podlahu. Poliatim podlahy docielime vzduchu vodnou parou nasýteného a polievanim solným roztokom spôsobíme to, že soľ prirod zenú vlhkosť zo vzduchu pohlcuje. Soli sa dáva len málo, lebo beby sme

dali mnoho soli do vody, mohli by sme záhon a hubky silne ochladiť a tým zárodku poškodiť. Po čase keď sa hubky pokázaly, máme záhon vždy vlhko držať polievaním a tu môžeme už viac soli miešať do vody, lebo soľ drží vlhkosť a ssaje zo vzduchu voľný dusík, čpavok a iné látky.

Najpriaznivejšia teplota pri pestovaní hub je 60 stupňov dľa Fahrenheita a máme sa starať, aby sa tá teplota stále zadržovala.

Žnivo húb trvá asi za tri týždne. Huby nemajú sa nožom rezať ani trhať ale máme ich miernym otočením vyvrátiť z koreňa a síce preto, lebo okolo každej dospelej huby je mnoho zárodkov, ktoré rezaním alebo trhaním mohly by škodu utrpeť. Po žnive prvej úrody, nahádžeme zase hliny na záhon asi na pol palca a pekne ju stlačíme a pokryjeme slamou a za ďalší mesiac je znovu úroda húb. Pre zväčšenie vzrastu húb a aby lepšiu jakosť dostaly, môžeme posypať záhon práškovaným liadkom (na 10 kvadratných jardov jeden funt). Asi na 9-tý mesiac robí sa nový záhon, lebo po tej dobe sú huby už tuhé, nedobrej chuti; celý záhon sa teda odstráni a novým vynahradí. Jako vidíme pestovanie húb je nie ťažké ale bez práce húb nebude. Hlavná vec je, aby sa všetko tak robilo, ako sme v tejto rozprave podali a každý môže byť istý, že bude mať peknú úrodu húb.

O PRÍPRAVE HÚB.

Príprava húb je jednoduchá bez veľkého namáhania. Všeobecné predpisy prípravy húb sú nasledujúce:

1) Huby od hliny očistíme, nadhryzlé, špatné miesta odrežeme, tvrdú blanu zo starších slúpime a potom v studenej vode ľahko omyjeme.

2) Po prvom omytí dáme ich do vlažnej vody; tým ztratia ich zemný, lesný zápach. Poneváč pojedné huby jako smrž, koziabradka a iné mnoho piesku obsahujú, preto máme ich náležite a viackráť premyť.

3) Rýdziky, smrže, koziabradka majú sa horúcou vodou opariť — tým ztratia ich horkú chuť.

4) Očistené huby pokrájame na kúsky, pri čom pozorujeme či sú zdnuká nie červivé; len zdravé huby máme užívať. Na pokrájané huby dáme trochu soli a potom ich varíme, pečieme, smažíme, pražíme alebo dusíme dľa ľúbosti.

Jako sa majú huby variť, atď. to sme opísali v "Domácej kuchárke".

SUŠENÉ HUBY.

Malé huby očistíme a sušíme na stole, na policiach, v peci alebo na nitkách pri peci. Väčšie huby majú sa rozkrájať a tak sušiť. Náhle sú suché, dáme ich do vzdušných mieškov a na suchých miestach pri peci, v kuchyni ich zavesíme. Suché huby pred prípravou majú sa v teplej vode vymočit, aby zmäkly.

XXXVI. KNIHA.

Umelecko-priemyselný receptár



Poznatky vlastnej i cudzej bohatej praktiky.

Návody ku vyrábaniu fľajstrov, náterov, ničiteľov hmyzu, pomád atď'.

Barbierske a vlásenkárske zvláštnosti.

JAKO OSTRIŤ BRITVU?

Vezmi jednu unciu spráškovaného síranu cinkového (Sulphate of Zinc powdered) a jednu unciu roztoku šťavelovej kyseliny (Oxalic Acid). Rozpusť šťavelovú kyselinu vo vode a primiešaj toľko síranu cinkového, aby z toho povstalo cesto, ktoré namaže sa na remeň a náhle uschne vodou sa navlhčí.

PRÁŠOK NA TVÁR PO HOLENÍ.

Talkového prášku (Talcum)	10 oz.
Škrobu (Starch)	1 oz.
Fialkového koreňa (Orris root)	1 oz.
Bergamutového oleja (Bergamout oil)	8 kvap.

Všetko má sa dobre rozmiešať.

DRUHÝ RECEPIS.

Talkového prášku	16 oz.
Bismutového kysličníka (Bismuth oxide)	1 oz.
Cinkového kysličníka (Zinc oxide)	1 oz.
Fialkového oleja	8 kvapôk
Ružového oleja	3 kvapky

Všetko má sa dobre rozmiešať.

TRETÍ RECEPIS.

Ružovej múčky	14 oz.
Cinkového kysličníka	4 oz.
Spráškovanej čistej kriedy	4 oz.
Talkového prášku	2 oz.
Fialkového koreňa (Orris)	2 oz.
Mošusovej tinktúry (Tinct. of Musk)	10 kvap.
Oleju Ylang-Ylang	1 kvapku,
Ružovej oleju	5 kvapôk.

Všetko má sa dobre rozmiešať.

BARBIERSKA UHORSKÁ POMÁDA NA FÚZY.

Jeden funt čistého bieleho mydla pokrájame na malé kúsky a pridáme k nemu jeden funt bieleho vosku. Teraz vezmeme jednu kvartu studenej vody a v nej rozpustíme $\frac{1}{4}$ funta arabskej gumy (Gum Arabic) a náhle sa guma rozpustí, smiešame ju s mydlom a voskom a nad miernym ohňom všetko rozpustíme pri ustavičnom miešaní. Pred vychladnutím primiešame ešte 20 kvapiek bergamutového oleja a môžeme ešte i 30 kvapiek kakosťového oleja priemiešať a pomáda je hotová.

BARBIERSKY OLEJ NA VLASY.

Benne oleja (Benne oil)	32 oz.
Ricinového oleja (Castor oil)	2 oz.

Bergamutového oleja, Bergamout oil 2 drach.
Kakosťového oleja (Geranium oil) 1 drachm
Alkanninu, toľko aby sa olej zabarvil.

BARBIERSKY BRILLIANTIN.

(Olej na fúzy.)

Ricinového oleja (Castor oil)	1 oz.
Mandľového oleja, Oil of sweet almonds	7 oz.
Glycerinu	3 oz.
Ružového oleja (Oil of Rose)	20 kvapiek,
Neroli oleja (Oil of Neroli)	20 kvapiek.

BARBIERSKY BRILLIANTIN NA VLASY.

Ricinového oleja (Castor oil)	5 oz.
Kolínskej vody (Eau de Cologne)	5 oz.
Chinovej tinktúry (Tinc. of Quinine)	4 oz.

Dobre smiešať. Je to výborný prostriedok.

KONVALINKOVÝ BRILLIANTIN.

(Starokrajový recepis.)

Vaselinového oleja (Vaseline oil)	120 deka,
Vorvánu (Sermaceti)	30 deka,
Ružového oleja (Oil of Rose)	80 kvapiek
Fialkovej essencie, Essence of Violets	40 kvap.
Konvalinkového oleja (Oil of Lily of the Valley)	10 gramov.

LIEH PROTI ŠUPINÁM NA HLAVE.

Vínneho alkoholu (Spirits of Wine)	3 oz.
Resorcin-u	3 drachmy,
Glycerinu	2 oz.
Ružovej vody (Rose water)	6 oz.
Distilovanej vody, toľko aby bolo	16 uncií.

Chýrečný viedeňský lekár Dr. Unna, predpisoval nasledujúci liek proti šupinám na hlave:

SPIRITUS CAPILLORUM.

Resorcin-u	160 gramov,
Ricinového oleja	2½ drachmy.
Kolínskej vody (Eau de Cologne)	3 oz.
Alkoholu	12½ oz.

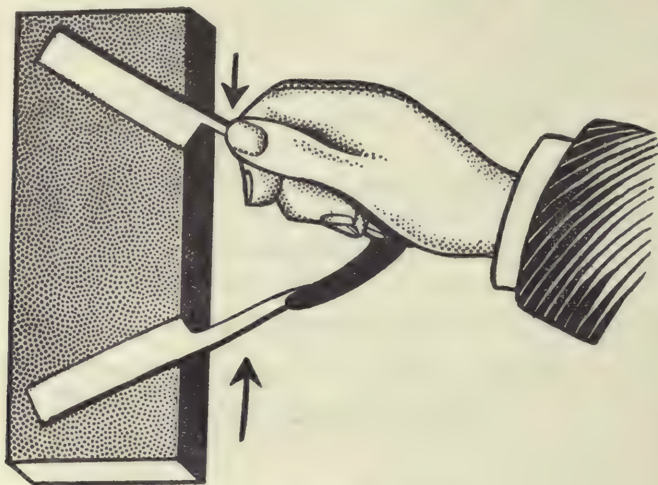
Dobre rozmiešať a natierať tým vlasy tak, aby tekutina dostala sa do korienkov vlasov.

TEKUTÉ MYDLO K HOLENIU.

V jednej kvarte variacej vody rozpustíme tri i pol uncie dobrého, čistého mydla; teraz vezmeme jednu kvartu alkoholu a v tom rozpustíme pár kvapiek Nerolového oleja (Oil of Neroli), potom obe miešaniny smiešame dohromady. Toto mydlo výtečne sa pení, usnadňuje holenie a k tomu je i lacné.

JAKO SA MÁ BRITVA UŽÍVAŤ.

Drž britbu v ruke tak plocho ku koži, jako len môžeš a hoľ sa z hora dolu. Neponáhľaj sa pri holení. Prv než by si bradu namydlil, prilož na ňu v horúcej vode vykrútený ručník a nechaj na zarastlej časti za chvíľočku; potom treba sňať ručník z tváre a ju dobre namydliť. Mydlo sa natiera naj-



OBRAZ 1075.

prv štetočkou a potom prstami ho dobre na brade roztreť. Čím d'alej natieraš mydlo do koži, tým ľahšej sa oholíš. Britva má sa viac ráz počas holenia ostriť; barbier má ostrú britvu a predsa ju ostrí 2—3 razy pri každom holení. Obraz 1075 znázorňuje ostrenie britvy na brúsiacom kameni. K tomu môžeš potrebovať olivového oleja a pri ostrení drž britvu tak, ako to vidíš na obraze.

ČISTIDLÁ.

JAKO ČISTIŤ ŠKVRNY NA LÁTKACH.

Obrusy, servítky, biele šaty, košele atď. ovocím poškvrnené, dajú sa vyčistiť alkoholm alebo étherom. Ale tú časť látky, čo je poškvrnená, vyložíme na slnko a polievame škvrnu peroxide of hydrogen-om tak jako keď sa plátno bieli. Náhle peroxide uschol, polejeme škvrnu zase a to opakujeme do tých čias, až sa škvrna celkom ztratí a látka ostane rovnako čistá. (Nár. Nov.)

FAZUĽOVÁ VODA JAKO ČISTIDLO.

Uvaríme bielu fazuľu v neslanej vode a náhle vychladla, namočíme do nej zaškvrnené miesto, alebo celú látku namočíme, a v tej fazuľovej vode bez mydla vydrhneme. Týmto vyčistia sa zastaralé, atramentové, mastné a iné škvrny na hodvabných látkach, tak tiež na vlnených a bavlnených. Funt fazule stačí na štyri kvarty vody. Po tomto vypraní má sa látka dva razy presprať v čistej vode.

JAKO ČISTIŤ ŠKVRNY OD OVOCIA?

Vložíme zaškvrnené miesta látky na krátky čas do chloridu draselnatého (Chlorate of Potash). Potom sa prádlo vypláka v čistej mäkkej vode. Alebo:

Natreme škvrny sodovým roztokom a potom látku vyrajbeme a síce v teplej vode bez mydla. Alebo:

Namočíme zaškvrnené miesta do mlieka a necháme ich v ňom stáť za niekoľko hodín a potom sa vo vlažnej vode mydlom vyrajbajú.

JAKO ODSTRÁNIŤ MUCHAČÍNCE?

Muchačínce (muchový trus) odstránime z dreveného nábytku trením pomocou petroleja (Coal Oil); zo skla a zrkadiel miešaninou liehu s vodou; z kovových nádob miešaninou liehu salmiakového s vodou. Po vlhkom omytí osušíme predmety a vyleštíme mäkkou kožičkou (Chamois skin).

ČISTENIE MRAMOROVÝCH VECÍ.

Kúpte si v lekárni solnú kyselinu rozriedenú (Hydrochloric acid diluted), touto kyselinou natrete mramorové veci pomocou špondii alebo štetočky a predmet hneď opláchnete studenou vodou.

ZAŠPINENÉ RUKY PO LÚPANÍ VLAŠSKÝCH ORECHOV.

Zašpinené ruky ovocnými slupkami alebo lúpaním vlašských orechov dajú sa úplne vyčistiť, keď ich umývame v cmaru (butter milk).

JAKO PRAŤ VLNENÉ LÁTKY?

Vlnené (flanelové) prádlo má sa veľmi opatrne prať, poneváč sa ľahko sráža. Pripravíme z mäkkej vody a mydla roztok, do ktorého miesto sody pridáme čpavku (Ammonia). Roztok rozdelí sa na tri čiastky a má byť vlažný a nie horúci. Do prvého roztoku namočíme prádlo a medzi rukami srážame, vo vode máchame a opäť srážame. Vlnené látky nikdy nemajú sa rajbať alebo v horúcej vode držať a tým menej prať, poneváč by sa silne srazily. Špinavejšie miesta vytierame štetkou na šaty. Náhle sa jedna voda (roztok) zašpinila, pokračujeme podobne v druhej a tretej vode, konečne látku, už očistenú, dobre vymáchame, na tienistom mieste kde je dobrý prievan, povesíme aby schla.

JAKO ČISTIŤ TRSTINOVÉ NÁBYTKY?

Jestli chceme trstinové nábytky dobre vyčistiť, pridáme do vody soli a pomocou štetky nábytok dobre vykefujeme a náležite osušíme.

MASTNÉ ŠKVRNY Z VLNENEJ LÁTKY ODDIALIŤ.

Keď pridáme obyčajnej kuchyňskej soli do gasolínu, odstránime tým roztokom mastné škvrny z vlnenej i z hodvabnej látky tak, že žiadny znak po čistení nezostane.

JAKO ČISTIŤ PLECHOVÉ VANE?

K tomu cieľu upotrebiť môžeme stearinový olej a viedeňské vápno. Čistenie vyžaduje trochu námahy, avšak plech sa čistí týmto spôsobom znamenite.

JAKO ČISTIŤ STROJOVÉ SÚČIASTKY?

K čisteniu strojových súčiastok potrebuje sa obyčajne benzín alebo petrolej. Ale často sú súčiastky natoľko ušpinené, že tými prostriedkami nedajú sa dobre čistiť. V tomto páde pomôžeme si sódovým lúhom. Na 10 lyžíc vody vezme sa 1 lyžka sódy. Kovové súčiastky očistíme, keď ich v spomenutom sódovom lúhu jednoducho oplákneme a osušíme.

PETROLEJ Z VLNENÝCH LÁTOK ODSTRÁNIŤ.

Na patričnú škvrnu nasypeme na prst zhrúbky na prach rozmelneného zemiakového škrobu, popritláčame ho a necháme za pár hodín stáť. Olej vsiakne do škrobu a škrob dá sa, keď uschne, vyprášiť.

JAKO ČISTIŤ NOŽE?

Rozkrájame surový zemiak na dve časti, nabereme naň tehlového alebo vápenného prášku a treme tým dôkladne nože alebo vidličky.

JAKO ČISTIŤ ČIERNY HODVÁB?

Hodvabnú látku alebo súkno čistou handrou dobre streme, potom na stôl rozostreme a navlhčíme horúcou, dobre precedenou kávou. Káva zničí všetky škvrny, dodáva hodvábu lesk a po takomto čistení šaty šuštia ako papier. Piglovanie deje sa na opaku a len výminečne na lícnej strane a tu musí byť látka prikrytá papierom. Aby ctená čitateľka sa o tom presvedčila, nech oprobuje ten spôsob čistenia na hodvabnej šatke. Hodvabné látky nesmejú sa nikdy v horúcej vode prať; musí sa to diať v studenej vode. Tak ku príkladu, jestli chceme barevné, červené atď. látky čistiť, môžeme upotrebiť hovädziu žlč (nie mydlo) vodou rozmiešanú alebo zemiaky alebo mydlový koreň. Hodvabná tkanina rozprestie sa na stôl potrie sa žlčou, vodou rozpustenou, predeje sa váľkom, zase sa vlažnou vodou navlhčí, čo sa tak dlho opakuje, až sa žlč docela odmyje. Potom sa tkanina rozprestre na suchý šat a valcuje suchým valcom až docela uschne.

JAKO ČISTIŤ VAČKOVÉ HODINKY?

Ponorme otvorené hodinky úplne do benzinu (Benzine) a hýbajme nimi aby tekutina časti zakryla; potom treba ich vyňať, a po vyparení sa benzinu oschnú samé.

PRANIE HODVÁBU.

Rozkrájaj niekoľko zemiakov a vlož ich do vody. Nechaj ich tam stáť asi za dva dni, ale vodou ani nehni. Po dvoch dňoch opatrne slej čistú vodu a v tejto zmáčaj hodváb a mačkaj, ale nemydli. Dobre ním pohadzuj. Nežmýkaj. Daj vyschnúť a keď je suchý, môže sa medzi flanelom zopaku vyžehliť. (Nár. Nov.)

PRANIE PERIA.

Keď chcete vyprať perie z periny alebo zo záhlavku, rozpárajte kúsok osovka v jednom rohu, dajte perinu alebo záhlavok do šafľa a nalejte do osovka vody. Takto sa perie močí a nebude po izbe lietať. Po tom perie z osovka vyberte a dajte ho do teplých mydlín z mäkkej vody, do ktorých

ste pridali trochu ammonie, alebo boraxu. Keď je perie dôkladne vyparené, má sa v teplej vode dobre vypláknať, rukami vymačkať, z vody vytískať a dať do osovka z veľmi riedkej tkaniny, ale takýto osovok možno len do poly naplniť, lebo keď perie uschne, ono nabehne. Dajte takto naplnené osovky usušiť v chladný a vetrný deň a tu i tu paličkou po ňom poklepajte. Na slnko nedávajte, lebo by slnko vytiahlo z peria olej a perie by špatne zapáchlo. (Nár. Nov.)

PRANIE VLNENÝCH LÁTOK.

Vlnené látky sa pekne perú v nasledujúcom: Za desať centov mydlovej kôry (powdered soap bark), dajte cez noc močiť do putne mäkkej vody. Ráno to preceďte a dajte dve tretiny z toho do teplej mäkkej vody, v ktorej budete látku prať. Jestli je látka veľmi špinavá, pridajte do toho trochu ammonie. Pozostalú tretinu pridajte do vody na plákanie. Poveste von za jasného vetrného dňa tak, aby to rýchlo schlo. Toto je dobré pre barvené i pre biele vlnené látky.

SLONOVINU JAKO OČISTIŤ?

Veci zo slonoviny zhotovené položíme na niekoľko dní do miešaniny, ktorá pozostáva z jednej čiastky chlorového vápna (Chloride of Lime) a štyroch čiastok vody dľa váhy. Predmety potom omyjeme a usušíme na prievane. Zažltnutú slonovinu zvlhčíme vodou a postavíme pod sklo, rovno pod slnečné svetlo. Týmto spôsobom docielime. že zase úplne zbelie. Slonokosťové rukoväte (rúčky) na nožoch a podobných nástrojoch pečlive vydrhneme jemným pieskovým papierom. Slonovina nadobudne tým zase svojej predošlej barvy. (Nár. Nov.)

ŠICIE STROJE VYČISTIŤ.

Keď sú šicie mašiny zhusteným olejom a prachom zanečistené, opatrime si trochu benzínu a štetkou alebo husím perom tie čiastky dobre natrime a nechajme stroj ísť, kým špina nezmäkne. Keď treba, opakujme to zase. Keď špina zmäkla, utrime ju suchou handrou, namastíme stroj a pôjde jako nový. (Nár. Nov.)

JAKO VYČISTIŤ FĽAŠE A POHÁRE?

To najlepšie docielime, keď do vody, v ktorej ich umývame, dáme trochu solnej kyseliny (Muriatic acid). Na jednu kvartu dvanásť až pätnásť kvapiek kyseliny. Aj na čistenie oblokov možno s úspechom použiť túto vodu. — Staré fľaše a veľmi zašpinené najlepšie vyčistíme, keď dáme do jednej kvarty vody jednu unciu chlorového vápna (chloride of lime). Špinavé fľaše naplnia sa až po kraj a nechajú sa stáť za niekoľko dní, potom sa toto z nich vyleje a opláknu sa dokonale čistou vodou. Vody z chlorového vápna, takto použitej, možno opätne použiť. (Nár. Nov.)

JAKO VYČISTIŤ VLNENÉ ŠATSTVO.

Je mnoho prostriedkov, ktorými sa vlnené šatstvo dá čistiť. Pre šedivasté šatstvo vlnené jakéhokoľvek druhu je najlepšia zemiaková voda; voda, v ktorej sa nakrájané zemiaky za jedon deň močily. Táto voda nechá sa

dobre sadnúť a čistá sa s vrchu sleje a v tejto sa potom šaty vyperú. — Pre všetky látky má sa dať prednosť tak zvanemu praniu "quillayou" a to ešte aj pred tými najdrahšími prípravami. Poneváč naše domácnosti majú dosť často vyčistiť vlnené šaty a nevedia jako, opíšeme tento spôsob. hoc aj trochu obšírnejšie, ale predsa dosť stručne, aby mu dobre porozumené bolo. Vezmite vrchovatú stolovú lyžicu na drobné kúsky pomrvenej kôry quillayovej (Cortex quillayae), ktorú môžeme dostať v každej lepšej lekárni a nalejeme na ňu pol kvarty variacej vody, necháme to tak stáť za niekoľko minút a po tom tekutinu scedíme cez husté sitko. Na kôru znovu nalejeme pol kvarty vody, položíme s nádobou na oheň a necháme variť za dobrú štvrť hodinu a po tom tento odvar precedíme cez husté sitko ku predošlému. Teraz položíme šaty, ktoré čistiť chceme, či sú to nohavice mužské, či kabát súkenný a či ženská vlnená šatka, alebo šaty, na tom nezáleží, na veľký stôl a nalejeme čiastku odvaru do hlbokej porcelánovej misky, ktorú si postavíme na stôl po pravej strane, aby nám bola po ruke. V tejto vode namočíme kefu a kefujeme znečistené šaty kus po kuse, pruh do pruhu, totiž toľko, koľko môžeme vystreť na stôl, rozumie sa, že miesta špinavejšie musíme viacej kefať, než miesta menej zašpinené. Jestli sa tekutina v porcellánovej nádobe stala už špinavou vylejme ju, nádobu umyme do čista a dajme do nej čistej tekutiny a pokračujme v čistení d'alej. Aj kefu s času na čas môžeme v čistej vode vymyť a čistou látkou usušiť a len tak pokračujme v čistení. Vyššie udaná dávka kôry postačí na vyčistenie jednoho vlneného šatu, alebo mužského kabáta, no za to môže sa jej aj viacej pripraviť. Výsledok je skutočne prekvapujúci, zvlášte pestré barvy vystupujú v novej sviežosti a krása a látka mužských kabátov vyzerá tak, jako zamatová. Veľkou výhodou je, že týmto spôsobom šaty netreba ani preplakovať. ani žehliť, proste ich len tak vyvesíme, aby voľne visely, aby sa žiadneho iného predmetu nedotýkaly; po uschnutí presvedčíme sa, že sú čisté a krásne. Látky zlé, alebo polovlnené, možno že niekedy skudrnatejú. Výloha pri tom je neobyčajne nepatrná. Ked' je šat veľmi šipnavý musíme dva razy pruh po pruhu vykefať, aby sa všetka špina odstránila. (Nár. Nov.)

FLAJSTRE.

(Náplasti — Prílepy.)

Pod fľajstrom rozumieme slúčeniny pozostávajúce z rozličných tukov, živice (smoly), slučenín olova, liečivých olejov a rastlín. Smiešanina obyčajne dobre sa rozrobí, hnetie a potom maže sa jednomerne na plátno, alebo na nejakú inú látku a prikladá sa na kožu.

Veľmi obľúbeným fľajstrom bol a je tak zvaný **fajster zo španielskych múch** (Emplastrum Cantharides). Užíva sa ku zovňajšiemu podrážděniu kože pri trhavej boľasti tváre, kýčle atd'. Pod tým fľajstrom koža červeneje a jestli sa nechá na koži dlhší čas, vyvoláva pľuzgiery na nej.

Ďalej dobre účinkujúce fľajstre sú: **Zelený fľajster** (Emplastrum Myricae), **Fľajster z Beladonny** (Emplastrum Belladonnae), **Fľajster z červeného piepru** (Emplastrum Capsici), **Mentholový chladivý fľajster** (Emplastrum

Mentholis), **Mydlový fľajster** (Emplastrum Saponis), ktorý sa prikladá na vredy, boliaky atď., **Horčicový fľajster** (Emplastrum Sinapis) a iné.

Dobrý horčicový fľajster môžeme si zrobiť takto: Smiešame horčičnú múku s bielkom vajca na kašu, smiešaninu namažeme na plátenko a prilepíme na určité miesto. Dobre účinkuje a kožu nevyťahuje.

Boľasť tíšiaci fľajster robí sa z drachmy opiového prášku, z jednej drachmy káfru a z olivového oleja; do toho rozpustíme jednu unciu **lepkavého fľajstru** (Adhesive plaster 1 ounce), ktorý môžeme dostať v každej lekárni a konečne všetko čím lepšie rozmiešame. Tou smiešaninou natreme kus plátna a priložíme na boľavé miesto.

Hojivý fľajster zrobíme si takto: Vymačkanú šťavu vnútornej kôry bazových vetvičiek s voskom a s nesoleným maslom dobre rozmiešame, na plátno natierame a prikladáme na vredy atď. Touto masťou boly vyliečené najhoršie vredy, ktoré sa nehojily pod žiadnymi lekármi predpisovanými masťami a táto jednoduchá masť pomáhala výborne. Šťava bazová musí byť vymačkaná zo zelených vetvičiek a nie zo suchých.

ANGLICKÝ FĽAJSTER (Court Plaster).

Je to dobrý fľajster k zalepeniu menších, najprv karbolovou vodou vyčistených rezných rán. Všetky fľajstre možno dostať za malé peniaze v lekárňach.

FLAJSTER RHEUMATICKÝ (Hostcový).

Vezmi jednu unciu žltého vosku, jednu unciu smoly alebo kolofonii, roztop na miernom ohni a pridaj 40 kvapiek krotonového oleju a dobre všetko rozmiešaj. Látku túto za tepla rozotreme na koži alebo namažeme na plátno a priložíme na telo. Fľajstre tieto nemajú byť väčšie než jeden strieborný dollár. Pri boľastiach hlavy alebo zubov priložíme ho na týlo; pri očných boľastiach prikladáme malý fľajster za uši; v iných prípadoch priložíme ho vždy na boľastné miesto. Fľajster tento nosí sa asi za 14 dní a potom sám odpadne.

POSILŇUJÚCI FĽAJSTER.

Bieleho vosku (White wax)	½ oz.
Bielej kolofonie (White resin)	6 oz.
Burgundskej smoly (Burgundy pitch)	½ oz.
Sadla	½ oz.
Olivového oleja (Olive oil)	½ dr.
Sassafrasového oleja (Sassafras oil)	½ dr.
Spráškovaného káfru (Camphor powdered)	30 gránov
Rumu alebo pálenky	½ oz.

Rozpusť na ohni prvé štyri súčiastky a pridaj ostatné. Vylej všetko do nádoby studenou vodou naplnenej a vo vode rozrob rukami tak, ako sa to s maslom robí. Keď počína chladnúť, porob z cesta malému palcu podobné palíčky a odlož pre potrebu. Prikladá sa na rany, pomocou handričky.

TABUĽKA XCIV.



Kde a jako treba prikladať fľajstre.

ZAHRIEVACI FĽAJSTER.

Prášku zo španielskych múch (Cantharides powdered)	1 oz.
Gumy Euphorbium	¼ oz.
Škopového loju	1 oz.
Terpentýnu	1¾ oz.
Žltého vosku	2½ oz.
Smoly	3½ oz.

Najprv rozpusť na ohni smolu a terpentýn, potom pridaj loj a vosk a

konečne zamiešaj do massy prášky. Tento fl'ajster je výborný prostriedok proti rheumatičným, hostcovým bol'asťam.

Inde udávame dakol'ko vzorov, na jaký spôsob majú byť prikladané fl'ajstre. K vôli objasneniu podávame i vyobrazenia tých spôsobov. Rozumie sa, že tieto vyobrazenia majú slúžiť len jako vzorky, poneváč na rozličné choroby všelijaké fl'ajstre sa upotrebujú a každý má svoj zvláštny návod na prikladanie. (Vid Tabul'ku XCIV.)

Asthma (záduch). Priložte na prse a pod pazuchy.

Bolenie v krížoch. Priložte z obidvoch strán krížov, ponad klbami.

Bolenie v črevách. Priložte jedon na žalúdok a jedon na brucho.

Bronchitis (zapálenie priedušníc). Prilož jedon na prse a jedon medzi plecia.

Bolenie prs a pl'úc. Jedon fl'ajster na prse a jedon medzi plecia.

Kolika bolenie žalúdka. Priložiť na žalúdok.

Zácpa. Priložiť na brucho.

Kašel'. Priložiť na prse a jedon medzi lopatky.

Bolenie v krku. Prikladať v malých kúskoch na krk.

Ťažké dýchanie. Priložiť jedon na prse a jedon medzi lopatky.

Dyspepsia (nezáživnosť). Prilož jedon na žalúdok a jedon na brucho.

Klopanie srdca. Fl'ajstre na srdce môžu byť prikladané len v tom páde, keď človek nemá dajakú srdcovú chorobu. Prikladať jedon na l'avú stranu prs a jedon pod l'avú lopatku.

Bolenie prsnej blany. Priložiť na prse a pod lopatkami.

Bolenie l'advenic. Priložte z obidvoch strán na l'advenice.

Bolenie pečene (jatier). Priložiť na pravú stranu od žalúdka, kde bolí.

Rheumatismus (lámka). Prikladať na bol'avé miesta tol'ké kúsky fl'ajstru, kol'ké tie miesta práve zakryjú.

Meravé, bol'avé, alebo opuchnuté shyby. Prikladať tak, jako pri lámke.

Meravý krk. Priložiť na týlo.

Bolenie chrbtovej kosti. Postrihať fl'ajster na úzke pásky a priložiť pozdlž chrbtovej kosti, tiež i na žalúdok. Vo vážnejších prípadoch treba sa obrátiť na lekára.

Slabosť v krížoch. Priložiť fl'ajster na dolnú čiastku krížov.

LEŠTIDLO NA PODLAHU.

Rozkrájame žltý vosk na kúsky a nalejeme naň tol'ko terpentýnového oleja (Oil of Turpentine), aby bol vosk na niekol'ko palcov pokrytý. Necháme to za dvanásť hodín stáť a pri miernom teple (nie nad silným ohňom) rozpustiť.

NÁTER NA PODLAHU.

Zelené šupy z vlašských orechov nasypeme na hromadu a keď už počínajú hniť, uvaríme ich a hustú tekutinu precedíme. Tou tekutinou podlahu dva razy potreme a prv než oschne, l'anovým olejom zaolejujeme. Náter je lacný, dlho trvá a podlaha dostáva výbornú barvu.

MYDLO DOMA VYROBIŤ.

Vezmeme dve plechovice lúhu, pol funta boraxu, osem funtov mastnoty, sedemnásť kvárt mäkkej vody. V mastnote nemajú byť žiadne tvrdé hmoty alebo škvarky. Variť hodinu a pol. Dajte všetko do kotla, vodu na ostatok a keď sa počne variť, ustavične miešajte. Nech to stojí cez noc, ráno to krájajte na kúsky a dajte vyschnúť.

MYDLO NEVARENÉ.

Vezmite tri kvarty mastnoty, jednu kvartu vody a jednu plechovicu lúhu. Všetko dajte do hromady a miešajte tým asi za hodinu. Musí sa tým miešať čerstvo, aby to bolo za hodinu vymiechané. Keď mydlo stuhne, pokrájajte ho na kúsky a nechajte schnúť.

RÔZNE NÁTERY, MAZADLÁ ATĎ.

VYBORNÝ NÁTER NA REMEŇ.

Náter zhotoví sa tak: roztopíme jeden funt loja v hlinenom hrnci, pri ustavičnom miešaní prilejeme 2 funty rybacieho oleja (fištronu) a miešame dotiaľ, kým miešanina nezmení sa na obhustnú kašu. Tento náter vraj prevýši drahoplatenú špecialitu.

OHŇOPEVNÝ NÁTER NA ŽELEZNÉ RÚRY NA PECIACH.

Zahrejeme jeden funt vaselinového oleja, dáme do toho jednu i pol uncie cesesinu dobre pomiešame aby z toho mazivo povstalo a tým rúry natreme. Potom ich dobre rozhorúčime tak, aby mazivo obhorelo. Nato ich mastnou handričkou vyšucháme. Tým dostanú lesk krajší a pevnejší než lakované.

ČO ROBIŤ ABY POLITÚRA NA NÁRADÍ NEPÚŠŤALA.

Do politúry primiešame parafínového a terpentýnového oleja, ako i benzínového oleja, ba i benzínu a šelaku, rozumie sa ešte pred politírovaním. Keď je však náradie už zapolitírované, dobre je ho natreť miešaninou z repového oleja a vosku, ku ktorej pridali sme i trochu terpentýnového oleja, potlčenej kriedy a vody. Touto miešaninou treba náradie natreť pomocou mäkkej handričky a po natrení máme ho ešte suchou handričkou vyutierať.

LEŠTENIE NIKLOVANÝCH PREDMETOV.

Niklované predmety sa pekne vyleštia vlhkou handrou posypanou dreveným popolom a potom sa do sucha otrú mäkkou suchou handrou.

BARVA ZO SBERANÉHO MLIEKA.

Barva zo sberaného mlieka pripravuje sa takto: Namiešajte do jedného gallona sberaného mlieka asi tri funty portlanského cementu a pridajte do toho dosť spráškovanej benátskej červene (Ventian Red), aby červeň prenikla. (Môže sa užiť jakekoľvek inej barvy). Barva udrží sa mliekom rozriedenou, avšak cement je ťažký a klesá ku dnu preto musí sa miešanina pri upotrebovaní stále miešať Jeden z dopisovateľov časopisu Scientific American tvrdí,

že takto pripravená barva vydrží za dvadsať rokov. Hovorí sa, že nesberané mlieko je ešte lepšie než sberané, poneváč tuk napomáha udržovať barvu. Jestli k takejto barve pridáme ešte niečo karbolovej kyseliny, nadobudneme desinfekčnú barvu a následkom tejto vlastnosti hodí sa zvlášte k vybarvovaniu kurníkov atď.

LACNÁ KOLOMAŽ.

Robí sa z dreveného oleja, loja a troška grafitu. Loj rozpustí sa v nádobe, precedí sa cez handru, pridá sa oleja a grafitu. V zime prilejeme viac oleja, v lete menej. Tejto masti treba na jedno mazanie veľmi málo, vozové osy nekazí a je lacná.

JAKO ROBIŤ NEPREMOKAVÝ PAPIER?

Rozhrejeme jednu čiastku želatiny a rozpustíme ju v 4 čiastkach vody. K tejto miešanine pridajme i čiastku glycerínu. Potom papier, ktorý chceme spraviť nepremokavým, natrime s oboch strán touto vychladnutou miešaninou a keď uschne, pretrime ho 10 procentným roztokom formaldehydu.

ZÁHRADNÍCKY VOSK NA STROMY.

Smrková alebo borová smola rozpustená na ohni a potom smiešaná s alkoholom, užíva sa ako **vosk záhradnícky.** Jestli sa potrebuje k vyrábaniu tohto vosku kolofonia, má sa pri rozpúšťaní na ohni pridať loja a terpentýnového oleja. Keď sa to dobre pomieša, pridá sa 3 alebo 4 uncie alkoholu a mazadlo sa schová vo fľašiach. Hneď po namazaní veľmi tvrdne a preto osvedčil sa vosk tento dobre.

STAVEBNÉ DREVO.

Hneď, keď sme strom zoťali, nechajme ho nasiaknuť dreveným octom. Také drevo nehnije, je tvrdšie pružnejšie, nikdy sa nepopuká a značne odporuje ohňu.

ROZLIČNÉ LEPIDLÁ.

KYT — LEPIDLO (Cement) NA MRAMOR.

Do vodného skla nastrúhame toľko kriedy až stane sa hustým lepidlom. Touto pastou natreme prelámané kusy mramoru. Dobré lepidlo dá sa zrobiť tiež zo smiešaniny vodného skla a mramorového prášku alebo glycerínu a klejtu (Letharge).

JAKO ZLEPIŤ SKLO?

Vezmi	Arabskej gumy	½ uncie
	Páleného gypsu (sádry)	2 uncie

Oboje má byť na prach potlčené. Z toho prášku vezme sa toľko, koľko treba, naleje sa naň vody, aby sa pasta zrobila, s tou natrú sa obe čiastky skla a sa slepia.

JAKO SA ZLEPÍ FAJKA PEŇOVKA (tajtíčka)?

Vezmeme jednu čiatku šliamovej kriedy (Precipitated Chalk) a jednu čiastku utlčenej arabskej gumy s tak veľkým množstvom vody, aby z toho povstal hustý lep. Namažme rozbité čiastky peňovky týmto lepom a spojme ich dovedna.

LEPIDLO NA ŽELEZO.

Päť čiastok síry, dve čiastky tuhy (grafitu) a dve čiastky jemných železných pilín rozpustíme dohromady, pri čom musíme dať pozor na to, aby sa sirka nechytila. Predmety, ktoré chceme zlepiť, najprv zahrejeme, lepidlom pokryjeme a potom pevne dovedna stisneme.

OBRAZ 1076.
Vačková taška s užitočnými nástrojami, ktoré sa môžu za okamih zmeniť.

INÉ LEPIDLO NA ŽELEZO.

Vezmi	Sirky	6 uncie
	Bieloby (White lead)	6 uncie
	Boraxu	1 unciu

Smiešaj všetko dobre a pomocou sirkovej kyseliny zrob lep. Pokryj lepidlom časti, ktoré chceš zlepiť a stisni.

JAKO SA ZLEPÍ AKVARIUM.

Vezmeme niečo nehaseného vápna jemne potlčeného a rozrobíme ho s bielkom vajca na husté cesto. Tým okraje akvaria, ktoré chceme zlepiť potreme a náhle cement úplne oschnul, potreme ho rozpusteným parafínom (Parafine).

LEPIDLO NA PUKLINY MALTY V MÚROCH.

Smiešaj **Plaster of Paris** s octom a nie s vodou a tým zalepíš pukliny na múroch. Tvrdne veľmi rýchle.

NIČITELIA A ODHÁŇATELIA HMYZU.

JAKO ODHÁŇAŤ MYŠI?

Keď dáme kúsok káfru (Camphor) do diery, kde sa myši zdržujú, tieto sa okamžite vytratia. Dobre je dať trochu káfru do kufrov alebo do skríň kde sa prádlo drží, aby sa myši do prádla nedostaly. Alebo dáme na prach utlčené a s trochu kukuričnej múky rozmiešané sklo na miesta kde sa myši zdržujú a to ich odoženie.

JAKO CHYTAŤ BLCHY.

Dajte kúsok surového mäsa na lepkavý papier, na taký na jakom sa muchy chytajú a položte to na prostriedok na podlahu. Mäso ich privábi a papier ich pochytá. (Nár. Nov.)

JAKO ZNIČIŤ MOLE.

Proti moľom je len jeden úspešný prostriedok a ten je: Vezmite dajakú pevne uzavrenú truhlu, alebo kufor a do tohto vložte všetko šatstvo, ktoré nenosíte. Do truhly, alebo kufra po tom postavte otvorenú nádobu so sirouhlíkom (bisulphate of carbon). V 24. hodinách nebude po žiadnom živočíchu ani pamiatky. Ale pozor! Ku kufru nepribližujute sa ani so svetlom, ani s horiacou sirkou, ba ani nie s horiacou cigarou, lebo látka je veľmi zápalná. Keď ste hmyz zničili, fľaštičku vyberte, šaty prevetrajte a zaveste kde chcete. (Nár. Nov.)

MOLE V KOBERCOCH.

Jestli sa mole dostaly do kobercov a tam nakládly vajíček, dajú sa odstraniť a vajíčka zničiť tak, keď na pokrovec položíme mokrú handru a po nej prejdeme horúcim pigľajsňom. Vyvinutá horúca para vnikne do pokrovca a zničí nielen mole, ale aj ich vajíčka. (Nár. Nov.)

PROSTRIEDOK PROTI PLOŠTICIAM.

Znamenitým prostriedkom je rtuť (živé striebro, quicksilver), ktoré stačí do jednej postele za päť centov; k tomu pridá sa bielok z jedného vajca, a tak dlho sa to spolu miecha, až sa z toho utvorí sneh. Postele sa dôkladne umyjú a vyčistia a po tom sa každá štrbina natre pierkom touto látkou. Keď takto urobíme, máme pokoj od ploštíc na celý rok. (Nár. Nov.)

MUCHY VYHNAŤ Z OBYDLIA.

Vezmi pol lyžici umletého čierneho korenia, jednu kávovú lyžičku hnedého cukru a jednu kávovú lyžičku smotany; všetko dobre smiechaj a daj do miestnosti, kde nás muchy obťažujú. Následok tohoto bude ten, že v krátkom čase zmiznú všetky muchy. (Nár. Nov.)

HMYZ V PIVNICI.

Pri bielení alebo umývaní stien pridajte do vápna trochu vody z modrej skalice (Copperas) a zachránite si pivnicu od hmyzu.

RUSOV A ŠVÁBOV VYNIVOČIŤ.

Hlboká nádoba sa čiastočne naplní pivom, ktoré majú rusy i šváby veľmi rady. K nádobe sa postaví niekoľko úzkych latiek, ktoré sa na vrchu ohnú tak, že presahujú do nádoby na niekoľko palcov. Hmyz po nich vylezie a po tom spadne dolu, kde zahynie. (Nár. Nov.)

PROTI VŠIAM.

Jediným účinným prostriedkom proti všiam je rtuťova masť, masť zo živého striebra (mechurial ointment). Touto masťou sa natierjú zastihnuté miesta. Vši sa ztratia hneď, ale treba dať pozor, lebo masť táto je jedovatá! (Nár. Nov.)

ZACHRÁNIŤ SYR PRED ČERVAMI.

V niektorých krajoch používa sa papriky k tomu, že sa zamiesi do syra, pravda nesmie jej byť toľko, aby syr mal chuť po nej. Ten samý účel sa dostane, keď sa syr navlažuje vodou, v ktorej bol rozpustený liadok; jedna čiastka liadku a osem čiastok vody. Keď sa kvargle naložila do hrnca, dobre je, ked sa medzi ne dá niekoľko stonkov trezalky aj s listami. Rastlina táto rastie na medziach, na stráňach, pri plotoch a inde. Tak sa do syra červy nedostanú a syr nabudne príjemnej chuti. (Nár. Nov.)

ZAHNAŤ KOMÁRE.

Komáre udajne najlepšie sa dajú zahnať olejom hrebíčkovým (Oil of Cloves). Týmto olejom natrime si trochu čelo, tvár, ruky a šiju a každý komár sa nám zďaleka vyhne. Keď sa zápach oleja ztratil, treba sa natreť znovu. (Nár. Nov.) (Ďalšie recepty viď v knihe o Cudzopasníkoch.)

ŠŤAVY Z OVOCIA — JAKO ROBIŤ.

Šťavy môžeme si robiť z jakékoľvek ovocia, z jakýchkoľvek bylín a raslín. Jestli šťavy hneď nespotrebujeme, môžeme si ich na budúcnosť odložiť, ale len tak, keď pridáme k nim alkoholu. Pri vyrábaní šťavy pokračujeme takto: Ovocie, z ktorého chceme si šťavu zrobiť, má sa dobre potlcť a cez plátno vyprešovať. Vyprešovanú šťavu potom meráme a pridáme k nej jednu tretinu alkoholu. Potom fľaše ňou naplníme, dobre zaštopľujeme a na vlhké miesto odložíme.

UCHOVANIE CITRONOVEJ ŠŤAVY.

Kôru z citrona ostrúhme, citrony rozkrájame na poly a šťavu z nich vypresujeme. Do šťavy dáme jeden bielok vajca a dobre to rozmiešame a zahrejeme v hlinenej nádobe až k varu. Po vychladnutí pridáme ku šťave jednu trteinu dobrého alkoholu, nalejeme do fľaše, zaštopťujeme a necháme za dva dni pokojne stáť. Potom sa tekutina opatrne sleje, aby sedlina zostala na dne a konečne precedí sa do iných skleníc cez biely pijací papier alebo cez vatu.

ŠUMIVÉ PRÁŠKY — JAKO ROBIŤ.

SODOVÝ PRÁŠOK.

Kúpite si asi dve uncie Dvojuhličitanu sodnatého (Bicarbonate of Soda) a Vínnej Kyseliny (Tartaric Acid). V poháre rozpustíte s vodou trochu cukru alebo môžete upotrebiť malinovú šťavu, k tomu pridáte na špičku noža dva razy kyseliny vínnej, rozmiešate, aby sa kyselina rozpustila a po tom pridáte tri razy na špičku noža dvojuhličitanu sodnatého. Má sa piť počas šumenia. Tento nápoj má osviežujúci a utišujúci účinok a odporúča sa pri stiesnenosti, tlkotu srdca a jako osviežujúci prostriedok.

UMELÁ KARLSBADSKÁ SOĽ ŠUMIVÁ.

Umelej Karlsbadskej Soli
(Artificial Carlsbad Salt) 4½ uncie
Cukrovatého Dvojuhličitanu Sodnatého
Saccharated Sodium Bicarbonate 10¼ uncie
Cukrovatej Vínnej Kyseliny
(Saccharated Tartaric Acid) 10¼ uncie.

Všetko má sa dobre smiešať. Užíva sa po pol lyžičky v poháre vody jako liek na prehnatie.

UMELÁ KISSINGENSKÁ SOĽ ŠUMIVÁ.

Umelej Kissingenská Soli
(Artificial Kissingen Salt) 7 uncie
Cukrovatého Dvojuhličitanu Sodnatého
Saccharated Sodium Bicarbonate 9½ uncie
Cukrovatej Vínnej Kyseliny
(Saccharated Tartaric Acid) 9½ uncie

Užíva sa jako Karlsbadská soľ.

UMELÁ SOĽ "VICHY".

Umelej Soli Vichy 6 uncie
Cukrovatého Dvojuhličitanu Sodnatého
Sacharated Sodium Bicarbonate 9½ uncie
Cukrovatej Vínnej Kyseliny
(Saccharated Tartaric Acid) 9½ uncie

Užíva sa jako Kissingenská a Karlsbadská soľ.

VYRÁBANIE ATRAMENTU (Tinty).

Človek, ktory málo píše nebude si atrament vyrábať, poneváč za 5 centov kúpi si fľaštičku a tá mu potrvá i za rok. Preto vyrábanie tinty v malom sa nevyplatí. Kto by chcel vyrábať tintu vo väčšom množstve nech pokračuje podľa nižšie uvedených receptov.

DOBRÝ ATRAMENT.

Spráškovanej Dubeňky (Nutgalls)	6 funty
Železitého kosťanu (Ferrous Sulphate)	4 funty
Arabskej gumy (Gum Arabic)	4 funty
Vody	15 gallonov
Kreosotu (Creosote)	2 drachmy

Daj do čistej menšej bečky dubeňku a nalej na ňu toľko vody aby ju celkom pokryla. Vezmi dve nádoby: v jednej rozpusť železitý kosťan pomocou vody a v druhej nádobe arabskú gumu. Keď sa tie látky rozpustily smiešaj ich dohromady a pridaj k nim creosote. Teraz vylej tú miešaninu do bečky na dubeňku a všetko dobre miešaj a nechaj stáť za tri týždne. Každý deň potriasa sa s bečkou aby sa atrament dobre rozmiešal. Konečne precediť cez plátno a atrament je hotový.

DRUHÝ RECEPT.

Dubeňky	66 funtov
Železitého kosťanu	22 funtov
Arabskej gumy	19 funtov
Karbolovej kyseliny (Carbolic Acid)	5 uncii
Vody	125 gallonov

Pokračuj s robením jako je vyššie opísano.

RUSKÝ RECEPT.

Brezuľkového Extraktu (Extract of Logwood)	25 drachmy
Vápenej vody (Lime Water)	25 uncii
Hydrochlorovej kyseliny (Hydrochloric Acid)	5 drachmy
Dvojchromového drasla (Bichromate of Potash)	45 grains
Karbolovej kyseliny (Carbolic Acid)	45 grains
Arabskej gumy	1 unciu

Distilovanej vody dosť aby bolo dva i pol pinty, alebo tri pinty, čo poznáme po jakosti barvy.

ČERVENÁ TINTA.

Vezmi Eosin-u (Eosine)	90 gránov
Vody	1 pint
Arabskej gumy	½ drachmy

Rozpusť arabskú gumu v 4 unciach vody; rozpusť eosin v ostatnej vode a smiešaj oba roztoky.

ANILINOVÁ ČIERNA TINTA.

Nigrosin-u	¾ uncie
Arabskej gumy	2½ drachmy
Vriacej vody	1½ pinta
Studenej vody	½ pinta
Karbolovej kyseliny	10 kvapiek

Rozpusť nigrosin v horúcej vode a arabskú gumu v studenej vode. Smiešaj tie dva roztoky a pridaj karbolovú kyselinu.

MODRÁ (BELAVÁ) TINTA.

Vezmi	Vodný modrý aniline	1½ drachmy
	Arabskej gumy	½ drachmy
	Horúcej vody	1½ pinta
	Studenej vody	½ pinta

Rozpusť aniline v horúcej a arabskú gumu v studenej vode a smiešaj oba roztoky dohromady.

"KARMIN" TINTA (ČERVENÁ).

Vezmi	Carmin-u No. 40.	3 drachmy
	Čpavkovej vody (Ammonia Water)	1 unciu
	Vody	1 pint

Smiešaj ammoniu so 4 unciami vody, rozpusť carmine v ammoniovom roztoku, dodaj ostatnú časť vody a pridaj ešte trochu arabskej gumy.

ZELENÝ ATRAMENT.

Vezmi	Zeleného Anilinu (Green Aniline)	1 drachmu
	Dextrinu (Dextrin)	4 drachmy

Prášok vysypať do nádoby a na to naleje sa voda a síce toľko, aby barva bola pekná zelená.

FIALKOVÁ TINTA.

Rozpusť jednu unciu fialkového anilinu (Violet Aniline) v štyroch unciach horúceho alkoholu a náhle sa rozpustí smiešaj s pol gallonom vody a pridaj k tomu v studenej vode rozpustenej arabskej gumy (asi dve uncie gumy) a konečne dodaj toľko vody, aby všetkého bolo jeden gallon.

JAKO ROBIŤ TINTU NA ZNAČENIE BIELIZNI.

Vezmi	Striebrovatého Nitrátu (Nitrate of Silver)	1½ uncie
	Čpavkového silného likéru (Liq. Ammoniae Fortis)	½ uncie
	Archil-u	¾ uncie
	Málo šelaku.	

Smiešaj všetko a odlož v menších fľaštičkách.

TOILETNÉ A OKRAŠĽUJÚCE VÝROBKY.

KOLÍNSKA VODA.

Vezmi	Oleja bergamutového (Bergamot Oil)	1 drachmu
	Oleja citronového (Oil of Lemon)	½ oz.
	Oleja levandulového (Oil of Lavender)	10 kvapiek
	Oleja pomarančového (Oil of Orange)	10 kvapiek
	Oleja ružového (Oil of Rose)	10 kvapiek
	Alkoholu	10 oz.
	Vody toľko, aby všetkého bolo 1 pint.	

Najprv rozpusť oleje v alkohole, potom pridaj vodu, fľašu zaštopľuj, nechaj stáť za 5 dní a konečne filtruj cez papier.

UHORSKÁ VOŇAVÁ VODA.

Vezmi	Rozmarínového oleja (Oil of Rosemary)	1 drachmu
	Melissového oleja (Oil of Melissa)	½ drachmy
	Citronového oleja (Oil of Lemon)	½ drachmy
	Mátového oleja (Oil of Peppermint)	3 kvapky
	Ružovej essencie (Essence of Rose)	1 oz.
	Pomarančovej essencie (Essence of Orange)	1 oz.
	Alkoholu	9 oz.

Rozpusť oleje v alkohole a nechaj stáť za 10 dní a filtruj.

LILAKOVÁ VOŇAVÁ VODA.

Vezmi	Tehpineol (k dostaniu v lekárňach)	½ uncie
	Ružovej essencie (Essence of Rose)	2 drachmy
	Pomarančovej essencie (Essence of Orange)	½ uncie
	Vody	3 uncie
	Alkoholu, aby všetkého bolo 1 pint.	

Rozpusť oleje v alkohole, pridaj vodu, nechaj stáť v dobre zaštopľovanej fľaši za 7 dní a filtruj.

BAY RUM (BOBKOVÝ LIEH).

Vezmi	Vavrinového oleja (Oil of Bay)	½ drachmy
	Pomarančového oleja (Oil of Orange)	5 kvapiek
	Pimentového oleja (Oil of Pimento)	5 kvapiek
	Alkoholu	13 oz.
	Vody	8 oz.

Rozpusť oleje v alkohole a nechaj stáť za 8 dní a filtruj. Užíva sa na umývanie vlasov a po holení na tvár.

KRÉM NA TVÁR.

Vorvaňu (Spermaceti)	1 oz.
Bieleho vosku (White Wax)	1 oz.
Mandľového oleja (Oil of Sweet Almonds)	16 oz.
Pomarančovej vody (Orange Water)	4 oz.
Kakaového masla (Cocoa Butter)	16 oz.
Peruanského Balsamu (Balsam of Peru	1 oz.

Roztop vorvaň i vosk, pridaj kakaové maslo, potom olej, vodu a konečne balsam. Miešaj.

OBMÄKČUJÚCI KRÉM.

Sirky (Precipitated Sulphur)	2 oz.
Cinkového kysličníka (Zinc Oxide)	2 oz.
Lanolinu (Lanolin)	2 oz.
Mandľového oleja (Oil of Sweet Almonds)	1 oz.
Fialkového extraktu (Extract of Violets)	1 drachmu
Ružového oleja (Oil of Rose)	10 kvapiek

Daj lanolin i olej do nádoby a zahrej; pridaj sirku a kysličník a dobre miešaj; pridaj ostatné látky a ďalej miešaj, kým to nevystydne.

KAKAOVÉ MLIEKO NA TVÁR.

Boraxu	¾ drachmy
Bieleho mydla (Castile Soap)	½ drachmy
Kakaového masla (Cocoa Butter)	½ oz.
Kakaového oleja (Oil of Cocoanut)	1 drachmu
Ružovej vody (Rose Water)	10 oz.

Roztri borax a mydlo s kakaovým maslom a s olejom, pridaj trochu ružovej vody a ďalej tri v mažiari, kým sa všetko dobre nerozmieša, potom pri ustavičnom miešaní pridávaj vodu — teplú.

PANENSKÉ MLIEKO.

Na osem uncií ružovej vody (Rose Water) vezme sa dve uncie benzoovej tinktúry a sa dobre rozmieša. Tu sa rozumie Tinktúra **Benzoin** a nie benzin.

PRÁŠOK NA TVÁR.

Talkového prášku (Talcum Powder)	5 oz.
Škrobu (Starch)	½ oz.
Fialkového koreňa (Orris Root)	½ oz.
Bergamutového oleja (Oil of Bergamot)	4 kvapky

Daj všetko do mažiara, roztri dobre, aby sa olej s práškami dobre rozmiešal.

"CONSUELLO" PRÁŠOK NA TVÁR.

Tento prášok predáva sa pod menom "Sarah Bernhardt's Diaphane". Predávajú ho za drahé peniaze; avšak každá pani môže si ho sama zrobiť jestli si k tomu trochu času vezme. Robí sa takto:

Talkového prášku (Talcum Powder)	5 oz.
Ryžového prášku (Rice Flower)	5 oz.
Cinkového kysličníka (Zinc Oxide)	2½ uncie
Oleja Ylang-Ylang	2 kvapky
Bergamutového oleja	2 kvapky
Nerolového oleja (Oil of Neroli)	2 kvapky

Pretri oleje s trochu talkového prášku, potom smiešaj všetko dohromady a presej cez husté sitko.

VODA NA VRÁSKOVANÚ TVÁR.

Trieslovej kyseliny (Tannic Acid)	1 drachmu
Alkoholu	1 drachmu
Glycerinu	2 drachmy
Vody	4 drachmy

Smiešaj a natieraj tvár, kde sa vrásky (rance) pokazujú. Alebo:

Kamencu (Alum)	1 drachmu
Glycerinu	4 drachmy

Vody, aby všetkého bolo 8 uncie.

MASŤ NA ČERVENÉ RUKY.

Lanolinu	1 oz.
Vanillin-u	6 grany
Ružového oleja	4 kvapky

Dobre smiešaj.

OLEJ NA VLASY.

Kakaového oleja (Oil of Coconut)	2 oz.
Ricinového oleja (Oil of Castor)	1½ oz.
Alkoholu	3½ oz.
Levandulového oleja (Oil of Lavender)	30 kvapiek
Bergamutového oleja	15 kvapiek
Ružového oleja	5 kvapiek

Rozpusť ricinový olej v alkohole; zohrej kakaový olej a pridaj k nemu kastorový olej, smiešaj potom všetko dohromady.

LIEH PROTI ŠUPINÁM NA HLAVE.

Resorcinu	160 granov
Ricinového oleja	2½ drachmy
Kolínskej vody	3 uncie
Alkoholu	12½ uncie

To sa má dobre natierať do korienkov vlasov tri razy denne.

PROTI VYPADÁVANIU VLASOV.

1. Recept Doktora Bartolowa:

Fl. Extract of Jaborandi	2 oz.
Tincture of Cantharides	1 oz.
Soap liniment	5 oz.

Natieraj na kožu raz denne.

2. Recept Doktora Bulkley-ho:

Tincture of Cantharides	1 oz.
Tincture of Capsicum	1 oz.
Tincture of Nux Vomica	2 oz.
Castor Oil	1 oz.
Cologne water q. s.	16 oz.

3. Recept Doktora McDonalda:

Resorcin	6 drachmy
Tinktúry z červeného piepru	2½ oz.
Kastorového oleja	12½ oz.

Natieraj denne na hlavu.

TONIKUM NA VLASY.

Quinine Sulphate	5 granov
Bay Rum	1 gran
Glycerin	1 gran
Tinktúry zo španielskych mušiek (Tincture of Cantharides)	½ drachmy
Tinktúry z červeného piepru (Tincture Capsicum)	½ drachmy
Vody, aby všetkého bolo	4 uncie

TONIK NA VLASY.

Recept Professora Grossa:

Tinktúry zo španielskych múch (Tincture of Cantharides)	1 drachmu
Tinktúry z červeného piepru (Tincture of Capsicum)	12 kvapôk
Glycerinu	2½ drachmy
Kolínskej vody (Cologne Water) aby bolo všetkého	4 uncie

Natierať na hlavu.

VLASY ZBYTOČNÉ ODSTRÁNIŤ.

Dajte si pripraviť v lekárni

Crystalized Hydrosulphuret of Sodium	1¼ drachmy
Precipitated Chalk	1 unciu

Z toho prášku rozpusťte s trochou vody tak, aby sa z neho kaška zrobila. Túto kašičku natrite si v hrubosti noža na to miesto, kde zbytočné vlasy

rastú a ktoré chcete odstrániť, nechajte kašku na mieste za čas a potom umyte. Má sa viac razy opakovať, po čom vlasy alebo chlpy vypadajú. (Nár. N.)

VLASY, ABY NEVYPADÁVALY.

Nasledujúci je veľmi dobrý prostriedok nielen proti vypadávaniu vlasov, ale aj na povzbudenie ich vzrastu. Tri menšie cibule sa jemne rozkrájajú, dajú do fľaše, polejú sa dobrou pálenkou a všetko sa na niekoľko dni postaví na teplé miesto. Tekutinu túto precedíme a smiešame s rovnakým množstvom odvaru repíkového. Touto smiešaninou zmáčame pomocou huby vlasy i lebečnú kožu niekoľko razy denne (zvlášte na večer) a hlavu si šatkou zaviažeme. Používanie tohoto prostriedku malo by sa diať, keď je toho potreba, aspoň vždy na večer za niekoľko týždňov. (Nár. Nov.)

VLASY, ABY NEŠEDIVELY.

Proti predčasnému šediveniu vlasov odporučuje sa nasledujúci prostriedok: Červeného vína pol pinta; skalice železnej (Sulphate of Iron) 15 gránov. Oboje spolu nechajte za minútu povariť a týmto odvarom, ale studeným, vymývajte si dva razy do týždňa vlasy, ktoré necháte uschnuť bez toho, aby ste ich drhli uterákom.

ANTISEPTICKÝ PRÁŠOK NA ZUBY.

Vezmi	Kriedy (Precipitated Chalk)	8 uncie
	Bieleho mydla (Castille soap powdered)	1 unciu
	Boraxu	1½ uncie
	Thymol-u	10 gránov
	Menhtol-u	10 gránov
	Blahovičníku (Eucalyptol)	10 gránov
	Zimozeleňového oleja (Oil of Wintergreen)	10 kvapôk

Roztri thymol, menthol a blahovičník a pridaj ostatné súčiastky. Smiešaj alebo môžeš presiať cez sitko, aby sa dobre rozmiešalo.

VODA NA VYMÝVANIE ÚST.

Vezmi	Myrhovej tinktúry, Tincture of Myrrh	6 uncie
	Rhatanovej tinktúry (Rhatany)	5 drachmy
	Rozmarínového oleja	15 kvapiek
	Citronového oleja	15 kvapiek
	Ružového oleja	10 kvapiek
	Boraxu	3 drachmy
	Glycerinu	6 drachmy
	Alkoholu, aby všetko urobilo	16 uncie

Rozpusť borax v glycerine nad ohňom a nechaj vystydnuť; potom pridaj ostatné súčiastky a filtruj (preceď cez papier).

CITRON, AKO OKRÁŠĽUJÚCI PROSTRIEDOK.

Bielu jemnú kožu najľahšie môžeme docieliť potieraním citronovej šťavy rozriedenej s vodou. Krk a plecia môžeme potierať s napoly rozrezaným

citronom; po natieraní necháme šťavu na koži za pár minút a potom s vodou a mydlom omyjeme. Potieranie kože glycerínom pomiešaným s citronovou šťavou blahodarne účinkuje.

PRÁŠOK NA NOHY.

Vezmi Salicylovej kyseliny spráškovanej

(Salicylic Acid)	½ uncii
Borovej kyseliny (Boric Acid)	1½ uncii
Talkového prášku (Talcum Powder)	14 uncií

Smiešaj všetko dohromady.

JAHODOVÁ VODA NA UMÝVANIE PLETI.

Vezmú sa čerstvé, dozrelé jahody, dobre sa očistia, rozmačkajú a cez husté plátno precedia. Do tak precedenj šťavy pridáme toľko vody, koľko máme šťavy a trochu boraxu. Táto voda veľmi dobre účinkuje na obielenie kože.

ŠPINÁT, AKO OKRÁŠĽUJÚCI PROSTRIEDOK.

Var dobre očistený špinát (asi jednu dobrú hrsť) v dvoch kvartoch vody, potom preceď cez husté plátno a pridaj do precedenej tekutiny

Spráškovaného kamenca (Alum powdered)	15 grany
Spráškovaného káfru (Camphor powdered)	15 grany
Boraxu	15 grany

Potrebuj dva razy denne; pred upotrebením potras fľašou.

DRSNÁ TVÁR.

Niekedy koža je veľmi drsná; v tomto páde potrebujeme nasledujúcu masť:

Jačmeňovej múky	3 uncie
Mädu	1 unciu
Bielku z vajca	1 unciu

To všetko dobre pomiešame a potierame tvár na noc, obaľujúc tvár riedkym plátnom (cheese cloth), aby to vyzeralo ako náličnica (maska). Ráno treba tvár umyť vlažnou vodou.

AKO ODSTRÁNIME VRÁSKY (ránce).

Kúpte si v lekárni nasledujúce veci:

Temianu-ladanu (Incense)	32 granov
Arabskej gumy (Gum Arabic)	32 granov
Benzoinu (Benzoin powdered)	32 granov

Rozpusťte tie tri veci v pol pintu alkoholu a keď sa všetko rozpustilo, dodajte k tomu

Spráškovaných sladkých mandlí	36 granov
Spráškovaného hrebíčku (Cloves)	16 granov
Ustrúhaného muškátového orieška (Nutmeg)	16 granov

Všetko sa dobre pomieša a nechá stáť za 48 hodín. Potom sa precedí cez plátno a jestli chceme mať vodičku dobrej vône, pridáme niečo ružovej vody. Natierame tvár každý večer pred spaním a v krátkom čase vrásky zmiznú.

VRÁSKY NA ČELE.

Smiešaj štyry lyžky alkoholu a štyry lyžky bielka z vajca; namaž na plátenko a prilož na čelo, keď ideš spať. Obviaž, aby sa na čele pridržalo.

SOĽ, JAKO TOILETNÝ PROSTRIEDOK.

Natri soľ do vlasov tak, aby zašla až do korienkov a potom kefou vlasy vykefuj. Soľ je nielen čistiteľom kože na hlave, ale i dobrým siliteľom na vlasy.

OBKLADOK S BAZOVÝMI LISTAMI.

Nasbieraj bazových listov i kvetov; vezmi jednu dobrú hrsť a nalej na ne horúcej vody a nechaj stáť kým nevystydnú. Keď ráno staneš s boliacou hlavou a zapadnutými očiami, ľahni si na hodinu a prilož si bazové vymočené listy studené na čelo, na oči a na sluchy a obviaž všetko jemnou handričkou alebo ručníkom. Účinok je uľavujúci a dušu i telo uspokojujúci.

KÚPEĽ PRABABIEK.

Vezmi	Jačmeňa	2 funty
	Ovsenej múky	2 funty
	Otrúb	2 funty
	Ryže	2 funty
	Sody (Bicarbonate of Soda)	½ funta
	Boraxu	½ funta
	Suchých levandulových kvetov	1 funt
	Bobkových listov	1 funt

Daj to všetko do jedného kotla, nalej asi 4 gallony vody a nechaj na miernom ohni za hodinu. Potom preceď a z tejto tekutiny dajú sa 2 gallony do kúpele a rozmiešajú sa s vodou.

JEDNODUCHÝ DOMÁCI KRÉM.

Vezmi	Bieleho vosku čistého, White Wax	18 gránov
	Bieleho mydla ustrúhaného	1 unciu
	Oleja zo sladkých mandlí	160 kvapiek
	Oleja levandulového	10 kvapiek

Zahrej na ohni, aby sa všetko roztopilo a ustavične miešaj.

VOŇAVKY — PARFUMY.

Vyrábanie parfumov v malom množstve sa nevyplatí. Kto chce vyrábať voňavky vo veľkom, má sa postarať predovšetkým, aby súčiastky boly dobrého druhu a alkohol prečistený, vínny, jaký sa predáva pod názvom **"Alcohol Vini"** alebo **"Vinous Alcohol"**.

FIALKOVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 2 litre
Juno oleja 15 gramy
Orrisového výťažku (tincture of Orris) 1 kilogram
Vetiwa tinktúry 5 gramov

Všetko dobre rozmiešaj a nechaj stáť za 8 dní. Potom preceď alebo filtruj.

JAZMINOVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 5 litre
Jazminových kvetov sviežich 4 funty
Bergamutového oleja 4 gramy
Spráškovanej škorice 3½ dekagramov

Nechaj stáť za 8 dní a filtruj.

HYACINTOVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 2 litre
Pomarančovej tinktúry (Tincture of of Orange) 1 liter
Orrisovej tinktúry (Tincture of Orris) ½ funta
Hyacintového oleja (Oil of Hyacinth) 40 gramov

Nechaj stáť za 8 dní a filtruj alebo preceď.

LILAKOVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 2 litre
Terpineol-u 15 gramy
Jazminového oleja 15 gramy
Ylang-Ylang oleja 15 gramy
Heliotrop oleja 15 gramy

Nechaj stáť za 8 dní a preceď alebo filtruj.

HELIOTROVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 2 litre
Heliotropin-u 120 gramov
Pomarančového extraktu 1 liter
Orrisovej tinktúry ¼ kilogramu
Tonka tinktúry ¼ kilogramu

Rozmiešaj dobre a nechaj stáť 8 dní a potom filtruj.

AMBROVÁ VOŇAVKA.

Vezmi Alkoholu 5 litre
Vody 17 decilitre
Ambray 8 gramy
Citronovej kôrky 14 dekagramy

Pokračuj tak, jako vyššie opísano.

MOŠÚŠOVÁ VOŇAVKA.

Vezmi	Alkoholu	1 liter
	Orrisovej tinktúry	250 gramov
	Mošusu (Moschus)	10 gramov

BOQUET KAROLINA.

Vezmi	Fialkového extraktu	250 gramov
	Ružovej tinktúry	500 gramov
	Ambrovej tinktúry	15 gramov
	Bergamutového oleja	15 gramov
	Citronového oleja	15 gramov

Pokračuj tak, jako vyššie opísano.

BOUQUET DE SERAILLE.

Vezmi	Mošusového extraktu	200 gramov
	Ružovej tinktúry	500 gramov
	Ružového, dvojnásobného extraktu (Double Rose Extract	500 gramov
	Ambrového extraktu	125 gramov
	Bergamutového oleja	30 gramov
	Hermančekového oleja	20 gramov

YLANG-YLANG.

Vezmi	Ylang-Ylang essencie	40 gramov
	Ružovej essencie	5 gramov
	Pomarančovej essencie	4 gramov
	Jazminového perfumu francúzsk.	50 gramov
	Alkoholu (absolútneho)	350 gramov
	Vody	50 gramov

JOCKEY CLUB.

Vezmi	Extraktu zo Santalového dreva (Santalwood extract)	250 gramov
	Hermančekového oleja	40 gramov
	Neroli oleja	15 gramov
	Vanilovej tinktúry	10 gramov
	Benzoe tinktúry (nie benzin)	30 gramov

BARVIVÁ NA VLASY.

Vezmi	Čistej vody	1 kilogram i 200 gramov
	Glycerinu	200 gramov
	Sirkového mlieka (Percipitated Sulphur)	20 gramov
	Ružovej essencie	20 gramov
	Octanu olovitého, Acetate of Lead	10 gramov

DRUHÝ RECEPIS.

Sto gramov žaľudovej kôry varíme v dvoch litroch vody, potom precedíme a pridáme 10 gramov sody a dobre rozmiešame.

VOŇAVÉ, OKRÁŠĽUJÚCE VODY.

LAIT VIRGINAL (PANENSKÉ MLIEKO).

Vezmite	Benzoinovej tinktúry (Tincture of Benzoin	4 uncie
	Ružovej vody toľko, aby toho bolo 1 pint.	

RUŽOVÉ MLIEKO.

Vezmite	Benzoinovej tinktúry	6 drachmy
	Glycerinu	4 uncie
	Ružovej vody dosť, aby toho bolo 1 pint.	

Najprv zmiešaj ružovú vodu a glycerin; potom prilej pozorne benzoinovú tinktúru, dobre ju zakorkuj a pomaly obráť ju hore dnom raz alebo viac ráz, ale bez potriasania.

JAHODOVÁ VODIČKA.

Vezmi	Jahôd dobre popučených	16 uncie
	Vinného bieleho octa	16 uncie
	Ružovej vody	8 uncie

Najprv nalej na jahody ocot a nechaj stáť 24 hodín. Potom preceď cez plátenko a pridaj ružovú vodu.

VODA Z ČARODEJNÉHO LIESKOVCA.

Vezmi	Glycerinu	4 uncie
	Ružovej vody	4 uncie
	Extrakt z čarodejného lieskovca (Dist. Extr. of Witch Hazel)	8 uncie

VOŇAVÉ OLEJE A POMÁDY.

PORTUGALSKÝ OLEJ NA VLASY.

Vezmi	Sesame oleja (Sesame Oil)	1 kilogram
	Bergamut oleja	10 gramov
	Naroli oleja	20 kvapiek
	Škoricového oleja	10 kvapiek

Všetko dobre smiešať.

UHORSKÝ OLEJ NA VLASY.

Vezmi	Mandulového oleja	170 dekagramy
	Bieleho čistého vosku	30 gramy
	Neroli oleja	20 gramy
	Ružového oleja	10 gramy
	Terpineol oleja	10 gramy

Najprv roztopíme na miernom ohni vosk v mandulovom oleji, potom pridáme za tepla ostatné oleje, dobre premiešame a cez husté plátenko do nádoby precedíme.

FIALKOVÝ OLEJ NA VLASY.

Do päť litrovej fľaše dáme 30 dekagramov spráškovaného fialkového koreňa, ktorý sa v lekárňach predáva pod menom **Orris Root powdered** a nalejeme naň 2 kilogramy olivového alebo sesamového oleja a necháme stáť za tri dni. Rozumie sa, že treba z času na čas potriasť. Potom precedíme cez plátno a pridáme ešte do precedeného oleja 80 gramov bergamutového oleja a 10 gramov oleja z horkých mandlí (Oil of Bitter Almonds).

BRILLIANTINE NA FÚZY.

Vezmi	Oleja zo sladkých mandlí (Sweet Almond Oil)	9 uncie
	Alkoholu	10 uncie
	Glycerinu	2 uncie
	Ružového oleja	15 kvapiek

MACASSAR OLEJ NA VLASY.

Vezmi	Olivového oleja	32 uncie
	Alkannin koreňa	2 uncie
	Citronového oleja	30 kvapiek
	Škoricového oleja	20 kvapiek
	Hermančekového oleja	20 kvapiek
	Ružového oleja	10 kvapiek

Najprv daj Alkannin koreň do olivového oleja a nechaj stáť za pár dní. Potom preceď a pridaj ostatné súčiastky.

POMÁDA NA VLASY.

Vezmi	Žltého vosku	2 uncie
	Bavlneného oleja (Cottonseed oil)	20 uncie
	Šmalcu	5 uncie
	Ružového oleja	10 kvapôk

Najprv roztopíš vosk, olej a šmalec a jak vychladne dodáš ružový olej a dobre pomiešaš.

KRYŠTÁLOVÁ POMÁDA.

Vezmi	Kastorového oleja	17 uncie
	Olivového oleja	12 uncie
	Spermacetti	4 uncie
	Oleja Ylang-Ylang	3 drachmy
	Ružového oleja	8 kvapky
	Bergamutového oleja	8 kvapky
	Neroli oleja	5 kvapky
	Heliotropinu	1 gran

Najprv rozpusť tri prvé látky nad miernym ohňom a keď to počína chladnúť pridaj pri stálom miešaní ostatné čiastky.

MEDVEĎOVÁ MASŤ (POMÁDA).

Vezmi	Hovädzieho špiku	8 uncie
	Šmalcu	24 uncie

Citronového oleja	6 drachmy
Ružového oleja	15 kvapiek
Bergamového oleja	15 kvapiek
Kumarinu	1 gran

Rozpusť špik a šmalec na ohni a keď počína chladnúť dodaj ostatné veci pri stálom miešaní.

POMÁDA NA FÚZY.

Vezmi	Bieleho vosku	9 i pol uncie
	Šmalcu	3 i ¼ uncie
	Benatského terpentýnu	3 i ¼ uncie
	Arabskej gumy	1 unciu

Všetko rozpusť na miernom ohni a keď počína chladnuť dodaj 15 kvapiek ružového alebo iného oleja.

VOŇAVÉ (SACHET) PRÁŠKY.

Najlacnejšie a najrozšírenejšie voňavky sú tak zvané "Sachet" prášky. Potrebujú sa rozmanitým spôsobom, jako vankúše (záhlavčeky), dávajú sa do obáliek, medzi bielizeň atď. Z každého voňavého kvetu, z každej rastliny môžeme si takéto prášky pripraviť, avšak kvetný lupeň dáva najpríjemnejšiu vôňu. V receptoch menované látky máme akurátne merať na vážkach, potom dobre rozmiešať a v dobre zakorkovaných nádobách nechať stáť asi za jeden týždeň, až tak môžeme prášky do vankúšov alebo do meškov dávať.

HELIOTROPOVÝ PRÁŠOK.

Vezmi	Prášok z fialkového koreňa (Orris Root powdered)	10 deka
	Ružového kvetu	6 deka
	Vanilly	1½ deka
	Kumarinu	2 gramy

(Na miesto kumarinu, môžeme dať hvozdíky.)

KRÁĽOVSKÝ PRÁŠOK.

Vezmite	Stantalového dreva	5 deka
	Fialkového koreňa (Orris root)	2 deka
	Hrebíčku	1½ deka
	Škorici	1½ deka
	Ružových listov	4 deka

FIALKOVÝ PRÁŠOK.

Vezmite	Orrisový koreň spráškováný	10 deka
	Ružové listy	6 deka
	Agátový kvet	5 deka
	Baziličkový kvet	3 deka
	Hrebíčku	1 deka

PORTUGALSKÝ PRÁŠOK.

Vezmite	Pomarančovej kôrky (sušenej)	5 deka
„	Citronovej kôrky (sušenej)	3 deka
	Fialkového koreňa (Orris root)	2 deka
	Vanilie	½ deka

ČIERNE KÚŽELE.

(Na daktorých okoliciach menujú sa Franciškánmi.)

Vezmi	Dreveného uhlia	50 gramov
	Benzoinu	40 gramov
	Balsamu Toluanského	12 gramov
	Vanilky	12 gramov
	Hvozdíkov	1 gram
	Santalového oleja	1 gram
	Neroli oleja	1 gram
	Sanitry	1 gram

Tragantovej miazgy toľko, aby sa cesto dalo zrobiť.

PRÁŠOK NA VYKÚRENIE IZIEB.

Vezmi	Sandalového dreva	4 oz.
	Sassafras	3 oz.
	Škorice	1 oz.
	Hvozdíkov	1 oz.
	Kaskarilly	½ oz.
	Sanitry	½ oz.
	Vody	8 oz.
	Storaxu	2½ oz.
	Toluanského balsamu	2½ oz.
	Etheru	5 oz.
	Benzoinu	5 oz.
	Olibanum	2 oz.
	Jalovcu	½ oz.

Najprv spráškuj prvé 5 súčiastky a daj do vody, spolu so sanitrou dobre smiešaj a nechaj vyschnuť. Rozpusť storax a toluanský balsam v etheru a dodaj k prvej miešanine a hneď dodaj ostatné súčiastky a všetko dobre smiešaj. Drž v dobre zakorkovaných fľaštičkách. Užíva sa takto: Vezmi trochu prášku a hoď ho na žieravé uhlie alebo na horúcu pec.

TEKUTINY NA VYKÚRENIE IZIEB.

Vezmi	Alkoholu	50 gramy
	Neroli oleja	8 kvapky
	Citronového oleja	4 kvapky
	Lavendulového oleja	4 kvapky
	Ylang-Ylang oleja	5 kvapky
	Bargamutového oleja	15 kvapky
	Koriandrového oleja	2 kvapky

Z tohto prostredku dáme trochu na horúcu lopatu alebo na horúcu pec a nezadlho celá zba naplní sa príjemnou vôňou.

IZBENNÉ VOŇAVKY.

JEDNODUCHÁ SOSNOVÁ VÔŇA.

Vezmi	Alkoholu	4½ decilitra
	Sosnového oleja (Pinus Pumilio)	20 gramov
	Pomarančového oleja	3 gramy
	Neroli oleja	3 gramy

ROZMARÍNOVÁ VÔŇA.

Vezmi	Alkoholu	4½ decilitra
	Pinus pumilio oleja	20 gramov
	Citronového oleja	2 gramy
	Rozmarínového oleja	15 gramov

KÄDIVÁ NA VYKÚRENIE IZIEB.

Kädivá vyrábajú sa zväčša z ciest obsahujúcich rôzne látky, z ktorých sa formujú kúžele a keď ích na konci zapálime samé od seba tlejú.

PARIŽSKÝ KÚŽEL.

Vezmi	Spraškovaného dreveného uhlia	6 uncie
	Benzoinu	1 unciu
	Kaskarilly	1 unciu
	Myrrhy	2½ drachmy
	Sanitry	1 uncie
	Hermančekového oleja	3 drachmy
	Arabskej gumy dosť, aby sa mäkké cesto dalo zrobiť.	

Z toho cesta narobíme malé, asi na dva inče dlhé kúžele a po vyschnutí môžeme ich potrebovať. Všetky látky majú byť na prach potlčené a až tak majú sa miešať.

NEBESKÝ KÚŽEL.

Vezmi	uhlia spráškovaného	50 gramy
	Kaskarelly	6 gramy
	Ceylonskej škorice	5 gramy
	Hermančeku	5 gramy
	Benzoinu	25 gramy
	Mošusovej tinktúry	2 gramy
	Ambrovej tinktúry	1 gram
	Sanitry	5 gramy
	Tragantovej miazgy koľko treba, aby sa cesto dalo zrobiť.	

Všetky súčiastky majú byť na prach potlčené.

ŇUCHAVÉ A ŠŇUPAVÉ LIEKY.

I.

Vezmi	Mentholu	45 gránov
	Borovej kyseliny (Boric Acid)	90 gránov

	Cukru	½ uncie
	Mliečneho cukru (Sugar of Milk)	1 unciu
	Praženej spráškovatej kávy	1½ uncie

Všetko musí byť jemne spráškované a smiešané dohromady.

II.

Vezmi	Fialkového koreňa (Orris root)	1 unciu
	Bobkovej kôrky	1 unciu
	Bielej čemerice (White Hellebore)	2 uncie
	Škrobu	12 uncie
	Hvozdíkového oleja	30 kvapiek

Všetko na prach potlčené, dobre rozmiešané a užívané jako tabak.

III.

Vezmi	Kanadský hadový koreň (Canada Snake Root)	1 unciu
	Bielej čemerice (Hellebore)	1 unciu
	Fialkového koreňa (Orris)	3 uncie
	Škrobu	5 uncie
	Oleobalsamičnej miešaniny (Oleobalsamic mixture)	75 kvapky

Potrebuje sa jako I, II, III. (Z uhorskej Pharmakopií.)

ŇUCHAVKA PROTI NÁTCHE.

(Francúzsky recepis.)

Vezmi	Alkoholu	300 gramov
	Ammoniaku	100 gramov
	Karbolovej kyseliny	50 gramov
	Sirkového aetheru	50 gramov
	Octového aetheru	25 gramov

Nalejeme trochu na tanier a paru ňucháme.

MENTHOL-CHLOROFORMOVÁ ŇUCHAVKA.

Do malej fľaštičky dáme jeden gram mentholu a 10 gramov chloroformu a hneď dobre zapcháme zátyčkou. Pri upotrebovaní držíme otvorenú skleničku ku jednej a potom ku druhej nosovej dierke pri čom jednu dierku vždy stisneme prstami a tak ňucháme paru z fľaštičky. Ňuchanie trvá asi za jednu minútu a každých 15—20 minút zopakujeme.

RADY PRE DOMÁCNOSŤ.

LESK LINOLEA UDRŽAŤ.

Aby sme udržali lesk linolea, umývajme ho pravidelne každé dva alebo tri týždne smiešaninou z jednakých častí mlieka a vody. Ročne tri alebo štyri razy otierajme linoleum slabým roztokom včelového vosku v terpentýnovom liehu; môže sa použiť k tomu účelu i ľanového oleja. Tak zostane linoleum vždy čisté a lesklé a vyzerá jako nové.

PROTI PLESNI V PIVNICI.

Proti plesni v pivnici je skalica modrá (vitriol) výtečným desinfekčným prostriedkom. Najprv smeťme pleseň a miesta pokropíme štyri-procentovým roztokom modrej skalice. Predmety drevené sa natierajú roztokom a železné menšie predmety vložia sa na nejaký čas do roztoku.

ZMRZNUTÉ JABLKÁ.

Zmrznuté jablká dáme do studenej vody, k čomu pridáme ešte pár kúskov ľadu alebo snahu. Náhle sa ľad rozpustil, vyberieme jablká z vody, šatkou utreme a sú zas chutné.

VLHKÝ BYT.

Keď sa domnievame, že náš byt je vlhký, škodlivý, podnikneme nasledujúcu zkúšku: Na podlahu položíme nádobu naplnenú vápnom, ktoré sme najprv dobre zvážili. Jestli po 24. hodinách pribudlo na váhe viac než 10 procentov, je byt vlhký a zdraviu škodlivý.

ZKÚŠKA ČISTOTY VODY.

Jestli sa chceme presvedčiť o vode v niektorej studni, kasni alebo v bečke atď. či je zdravá a či ju môžeme piť bez toho, aby nášmu zdraviu škodila, vezmeme vody do skleničky, hodíme do nej kúsok kostkového cukru a ne cháme ju stáť cez noc na chladnom mieste. Keď je voda dobrá, zdravá, bude ráno čistá, jako kryštál a jestli je mliečnate zakalená, vtedy taká voda nemá sa piť, poneváč je ľudskému zdraviu škodlivá.

Druhý spôsob: Dáme si v lekárni pripraviť dubienkový roztok takto:

Tannin	1 unciu
Vody	4 uncie
Alkoholu	1 unciu

Z tej tekutiny dáme do pohára vody jednu malú lyžičku. Jestli sa vo vode objaví hneď alebo o chviľku zakalenie, je voda k užívaniu nebezpečná, lebo zakalenie ukazuje, že v takej vode nachádzajú sa ústrojné látky, ktoré rýchle v hnilobu prechádzajú.

MOCH PRI ODKLADANÍ ZELENINY NA ZIMU.

Jestli chceme mať zeleninu v zime, uložíme ju, ku príkladu celer, do vlhkého mochu (moss). Takto uložená zelenina nielen že vydrží dlho, ale udrží pravú chuť a jakosť.

JAKO ROBIŤ UMELÉ MASLO.

Pekný hovädzí loj poskytuje veľmi upotrebitelné umelé maslo, jestli ho nasledujúcim spôsobom pripravíme: Čerstvý loj rozkrájame na kúsky a na miernom ohni ho vytopíme; potom ho za tepla cedítkom precedíme do misy studenou vodou naplnenej a necháme ho vo vode vychladnuť. Náhle je tá hmota dosť hustá, môžeme z nej menšie kusy sformovať, ktoré potom dáme do čistej nádoby a polejeme ich soľným roztokom.

VLHKÁ SOĽ V SOLNIČKÁCH.

Jestli dáme do solničky pár zrniek rýže, táto vsáva do seba vlhkosť a soľ ostane vždy pekne sypká.

PREVETRANIE PERÍN.

Periny nemajú sa nikdy prevetrať za vlhkého povetria ani za príliš horúcich slnečných papršlekov. Najlepšie sa k tomu hodí chladné, suché počasie.

JAKO SA CHRÁNI DREVO PRED HNILOBOU.

Kamenouhelný alebo drevený decht, petrolejom rozriedený, je veľmi dobrý na natieranie dreva, poneváč vniká doň hodne hlboko a chráni ho pred hnilobou o mnoho výdatnejšie, ako decht bez petroleja.

ČERSTVÉ VAJCIA JAKO POZNÁME.

Ponorme vajce do vody; čerstvé vajce postaví sa na špičku a nečerstvé obráti sa špičkou nahor.

JAKO CHRÁNIŤ ZELENINU PROTI SLIMÁKOM.

Proti slimákom je zeleninu, jako známo, ťažko chrániť. Nakrájajme mrkvy a porozklaďme ju po zeleninových hriadkach. Slimáci pustia sa do mrkvy a zelenine dajú pokoj.

JAKO POZNAŤ JEDOVATÉ HUBY.

Počas varenia húb pridajme k ním pol cibule olúpanej a nechajme ju s hubami variť. Jestli sa barva cibuli zmení, to jest, jestli je barva cibuli hnedá, čierna alebo modrá, môžeme byť istí, že medzi hubami nachádzajú sa jedovaté huby; naopak, jestli cibuľa zadrží pri ďalšom varení bielu barvu, huby nie sú jedovaté.

HORKÉ RASTLINY DO PÁLENKY.

Vezmi	Horcu (Gentian)	2 malé lyžičky
	Pelynku (Wormwood)	1 lyžičku
	Andelikového koreňa (Angelica root)	2 malé lyžičky
	Konitrudu (Centaury Minor)	2 lyžičky
	Chynníku (Calisaya Bark)	2 lyžičky
	Pomarančovej kôry	3 lyžičky
	Muškátového orieška (Nutmeg)	1 lyžičku

Všetko má sa na hrubo porezať a potlcť a na tú miešaninu nalejeme jeden pint dobrej žitnej pálenky a jeden pint dobrého bieleho vína a necháme to stáť na mierne teplom mieste za jeden týždeň. Potom to precedíme, cukrom osladíme a máme lepší nápoj než keď ho kupujeme hotový. Odporúča sa proti neporiadkom žalúdka a čriev.

MÄSO V LETE ZACHOVAŤ.

Vlož teľacie alebo škopové mäso do sberaného mlieka, ale tak, aby mäso bolo v mlieku úplne ponoreno. Jestli je povetrie teplé, mlieko má sa zameniť čerstvým denne a keď je povetrie chladné, mení sa mlieko každý tretí deň. Týmto spôsobom dá sa mäso i za 14 dní zadržať a nabúda chuť. Hovädzie mäso alebo zverina zabalená a vložená do piesku, udrží sa tri týždne. Nádoba s pieskom musí stáť na suchom, chladnom mieste.

JAKO KRMIŤ HUSY.

Krmenie husí darí sa, keď dáme do vody k pitiu kúsok dreveného uhlia. Mäso také je jemnejšie a záživnejšie. Prach z uhlia môže sa rozmiešať i s pokrmom. I pri krmení prasiat môžeme uhlie potrebovať. Jestli chceme, aby hus mala veľkú pečeňu (jatrá), smiešame kávové usadliny otrubami, narobíme guľky a tými potom krmime husy.

JAKO NAPRAVIŤ ZAPÁCHAJÚCE MÄSO.

Zapáchajúce mäso napravíme z nadmanganom draselnatým a síce takto: Kúpime si v lekárni jednu unciu "Permanganate of Potash" a hodíme ho do kvarty studenej vody. Roztok tento dá sa zadržať na chladnom mieste za dlhší čas. Teraz dáme mäso páchnuce do nádoby a nalejeme naň čistej studenej vody tak, aby voda mäso úplne pokryla. Do tejto vody pridáme niekoľko kvapiek vyššie opísaného roztoku pri čom voda dostane červenú barvu. V tejto zabarvenej vode necháme mäso ležať desať alebo pätnásť minút, pri čom mäso osinaveje (modreje), ale barva pri ďalšom varení alebo pečení sa úplne ztratí a tým ztratí sa i zápach mäsa.

JAKO ZACHRÁNIŤ MLIEKO OD ZKYSNUTIA.

Pridajme k mlieku na každú kvartu, za dve-tri nožové špičky sody (Bicarbonate of Soda). Mnoho sody nemá sa pridávať, poneváč mlieko dostalo by lúhovú chuť. Dobrým prostriedkom je i borová kyselina (Boracic Acid), z ktorej vezmeme na dve-tri špičky noža a tým zachováme jeden kvart mlieka.

ČO ROBIŤ, ABY KRAVY MNOHO MLIEKA DÁVALY.

Sú rastliny, ktoré spôsobujú u kráv hojnosť a jakosť mlieka. Medzi tými rastlinami prvé miesto zaujíma chmeľovina, jemne rozkrájaná a svarená; dáva sa kravám v zime a účinkuje výborne; ďalej mrkva je tiež dobrým prostriedkom, zvlášte jakosť a chuť mlieka sa zvýši a z takého mlieka shotovené maslo a syr sú veľmi dobrej chuti. Taktiež kopriva dáva výborný a zdravý pokrm pre hovädzí dobytok; dáva sa samotná, alebo miešaná do sena a do sečky. Po takomto chovaní dobytok darí sa dobre, kravy dávajú mnoho mlieka a maslo z takého mlieka je pekné, žlté. Fenikl, listy z repy, surové zemiaky, sušené a na prach utlčené kaštany, do pokrmu primiešané, napomáhajú mlieko a účinkujú na zdravie dobytka.

JAKO ROBIŤ NESPALITELNÝ PAPIER.

Nespalitelný papier pripravíme si takto, že namočíme ho v silnom roztoku kamenca (Alum) a necháme riadne uschnuť.

PROROK POČASIA.

V zahradách rastie plevel tak zvaný **bedrník** (Pimpernal). Ten si zasaďme do kvetníka (črepa) a malé, biele jeho kvety budú nám oznamovať jaké počasie možno očakávať. Jestli sú kvety odpoly zatvorené, príde dážď; počas pršky sú kvety úplne zatvorené; jestli sú kvety otvorené môžeme byť istí, že za 5—6 hodín pršať nebude.

LIEK PROTI ČRVOTOČIU.

Dobrým prostriedkom proti črvotoči je benzín (Benzine), ktorým drevo zastihnuté napojíme a v ňom nachádzajúce sa dierky vyplníme. Hovorí sa, že i petrolej takým samým spôsobom potrebovaný je dobrým prostriedkom.

SKLO ABY NEPRÁSKALO.

Sklenice, cylindre, porcelánové veci atď. vložíme do nádoby naplnenej studenou vodou a necháme vodu nad ohňom pomaly variť. Do vody primiešame trochu soli. Keď sa voda za čas varila, necháme ju zase zvoľna vystydnuť. Potom treba sklo atď. opatrne vyňať a šatkou otreť. Sklenice takto pripravené, nepráskajú ani pri tej najrýchlejšej zmene tepla a zimy.

NAČO SÚ DOBRÉ VAJCOVÉ ŠKRUPINY?

Zvieratá potrebujú vápno k svojemu vývinu a zvlášte sliepky. Často môžeme videť, že sliepky najdú škrupinu z vajca a hneď ju zobajú. Múčka z vajcových škrupín dáva nám výborný prostriedok pri slabosti nervov, bľadničke, chudokrevnosti, škrofľam atď. Prášok z vajcových škrupín je dobrým čistiteľom, poneváč obsahuje vápno a fosfor. Škrupiny dobre vysušené sprašujeme a prášok užívame po jednej kávovej lyžičke v mlieku tri razy denne. Dobre účinkuje vraj i pri vodniatelke.

JAKO NAPRAVÍME PRESOLENÚ ŠUNKU?

Presolenú šunku napravíme nasledovne: Vložíme šunku na 24 hodín do sodovej vody. K tomu cieľu dajme do vody toľko sody, aby sa voda zdala byť hladkou, prevarme ju a nechajme vystydnúť. Teraz vložme do nej šunku na 24 hodín. Šunka musí sa potom dobre umyť.

JAKO SA ROBÍ VEČNÉ SVETLO.

Vezmeme päť alebo šesť kúskov fosforu (Phosphor) vo veľkosti hrachu, dáme ho do sklenenej fľaštičky, nalejeme naň 5 drachiem olivového oleja (Olive Oil) a fľaštičku, ktorá má byť len na jednu pätinu plná, postavíme do teplej vody aby sa fosfor rozpustil. Fľaštička má byť zatvorená sklenenou zátyčkou. Jestli chceme aby obsah svietil, zatriaseme fľaštičkou a na okamžík vytiahneme zátyčku.

JAKO ROZOZNAŤ STARÉ VAJCE.

Rozpustíme 3 i ½ uncie kuchyňskej soli v jednom kvartu čistej vody a vložíme do nej vajce, ktoré chceme zkúsiť. Jestli je vajce čerstvé, sklesne na dno nádoby; jestli je včerajšie, nedopadá na dno; tri dňové vajce pláva v v tekutine a staré vajce pláva na povrchu tekutiny. Čím staršie vajce, tým viac "vykukuje" z vody.

ČO ROBIŤ ABY KVASENÁ KAPUSTA NEPLESNELA.

Plesnivú čiastku odstránime, dosky a kamene, ktorými sa kapusta stlačí, umyjeme horúcou vodou a nalejeme na kapustu trochu pálenky. Teraz prikryjeme kapustu do pálenky namočeným plátnom, zas priťažíme a každých 14 dní očistíme. Keď nad povrchom je dosť slanej vody, vtedy kapusta neplesnie. Kvasená kapusta nesmie zamrznúť, lebo tým ztratí chuť.

JAKO ZADRŽAŤ HUSIE A VEPROVÉ ŠKVARKY.

Husie a veprové škvarky dajú sa a dlhší čas odložiť, keď ich vsypeme za tepla do hrnca a po vychladnutí nalejeme na ne rozpusteného tuku.

JAKO USCHOVAŤ ZELENINU?

Zeleninu dobre uschováme, keď pomiešame dobre roztlčené drevené uhlie s pieskom alebo zemou a zeleninu vložíme do miešaniny.

JAKO ZACHOVAŤ SYR?

Syr zachováme tak, že zabalíme ho do plátna, ktoré sme namočili do slanej vody, piva alebo vína.

OVOCIE ODLOŽIŤ NA ZIMU.

Prvá podmienka trváceho ovocia je, aby dobre dozrelo na strome. Oberanie ovociny sa vždy pozorne musí diať; včasné druhy včaššie, pozdejšie druhy pozdejšie treba oberať. Jemné sorty s tenkou kožtičkou a mäkkým mäsom, musia byť veľmi pozorne oberané a ukladané. Nemaly by sa sýpať, ale prekladať, aj to len z ticha, aby sa nepoudieraly. Po oberaní sa za jeden čas nechajú na ložisku uzrieť. Miestnosť, kde sa to deje, má byť vzdušná, ale nesmie byť vystavená slncu a vetru, lebo sa jablká veľmi vysušia.

Potom sa odkladajú. Kto má dobrú pivnicu, poukladá ovocinu do pivnice na poličky, alebo prútené lesice. Zimné, tvrdé a pozdné jablká (ako kožušky) sa môžu držať i na hromade, ale jemnejšie musia byť tenko poukladané, aby sa nahnívajúce ľahko odstrániť daly. Pivnica má byť suchá a k vetraniu spôsobná. Keď udrie veľká zima, musia sa obloky zapchať. Aby jablká nedostaly cudziu odpornú chuť, nemalo by sa v pivnici inšie držať, aspoň hnijúce a zle zapáchajúce veci nie. Veľmi tvrdé a stále môžu sa uložiť i na hromadu, ba v páde potreby i do jamy na suchom mieste, najlepšie v zahrade vykopanej. Na spodku má byť suché listie (najlepšie orechové, lebo to myši nenavštevujú). Na to treba pozorovať, aby ovocie bolo suché a aby sa viac ako na 25 cent. vysoko nesýpalo. Na ovocie príde list a dosky na spôsob dášku a na to aspoň na jedno rýlo zvýše zemi. Jemné druhy ovocia sa jednotlive zabalujú do hodbavného mäkkého papieru a poukladajú sa do ládičiek medzi vrstvy drevenej vlny. Seno a otava sa neodporúča, lebo od toho dostanú jablká planú chuť a škvrny. Kde nieto drevenej vlny, môže sa dať i suchý piesok. Jablká sa môžu i do sudov — prirodzene čistých — ukladať, tiež v papieroch poukrúcané. Na spodok kladú sa vždy tie najtrvácejšie a čím ďiaľ k vrchu včasnejšie, aby sa tak postupne mohly troviť. Tak prezimujú i hrušky. Slivy sa môžu odložiť na zimu, keď sa rukou pooberajú, potom medzi suchý list do silnej sklenenej, alebo kamennej nádoby poukladajú; nádoba sa má pevne zatvoriť, alebo zaviazať a do zeme zahrabať. Takto odložené slivy držia sa dlho.

TABAK DO FAJKY UPRAVIŤ, ABY VOŇAL.

Keď máš hodne čistého, nepacovaného tabaku, môžeš si z neho pripraviť znamenite chutnajúci a voňajúci nasledovne: Var v malej nádobe niečo hrozienok za štyri hodiny, voda sa má neustále miešať, k tomu pridaj poreza-

ného bobkového listu, po tom roztlčených borievok a feniklu. Odvar preceď a dobre ním navlhči tabak i daj ho uschnúť, ale nie na slnko, ale na chladné miesto a do tône. Pomer tejto miešaniny je takýto: 62 čiastok vody, 6 čiastok hrozienok, štvrť čiastky bobkových listov, štyri čiastky borievok a jednu čiastku feniklu. (Nár. Nov.)

TERPENTÝN JAKO PROSTRIEDOK TÍŠIACI BOLESTI.

V Anglii náhodou prišli k tomu presvedčeniu, že terpentýn (Spirits of Turpentine) má pri utišovaní boľastí temer tie samé vlastnosti jako aj chloroform, ale je nie jedovatý jako tento. Nakvapkáme na ručník trochu terpentýnu a priložíme si ho k nosu, vydychujeme ho nosom dlhými dúškami. Utíši po niekoľko razovom dýchnutí nielen neuralgické boľasti, ale spôsobuje aj príjemný spánok, z ktorého sa nemocný prebudí bez boľasti hlavy a bez iných boľastí. Prostriedku tohoto bolo použito s úspechom aj pri ranlekárských operáciách. (Nár. Nov.)

TRHLINY V ODEVE.

Trhliny v odeve nie je možno vždy dobre popraviť ihlou a preto odporúča sa tento prostriedok: Na opak roztrhnutej látky priložme kúsok guttaperči (Guttapercha), spojme roztrhnuté strany pevne k sebe a na strane lícnej pridržme horúci pigľajzeň. Skoro okamžite zrastú sa roztrhnuté strany dovedna. (Nár. Nov.)

VAJCIA ZAMRZNUTÉ ODMRAZIŤ.

Nalejeme do nádoby čerstvej vody a pridáme niekoľko priehrští kuchyňskej soli. Keď je táto už rozpustená, vložíme do toho vajcia. Tým docielime, že sa mráz z nich vytiahne a vajcia sú zase také dobré, jako boly pred tým kým nezamrzly. (Nár. Nov.)

LISKAVÉ ŠATY.

Šaty, ktoré sa po dlhšom nosení značne lištia, možno napraviť takto: Natierajú sa vodou, v ktorej bolo rozpustené trochu boraxu, po tom sa sotrú čistou vodou a z opaku sa vyžehlia. Drsnejšia látka sa môže treť pemzou (pumice stone), alebo drsným papierom (emery paper) proti srsti. (Nár. Nov.)

KVASNICE ZO ZEMIAKOV.

Vezmi gallon vody a daj do nej za hrsť chmelu; dva surové zemiaky nakrájaj do vody a daj to variť za päť minút. Priprav si pol gallona múky, za lyžicu soli a za lyžičku cukru. Tú varenú vodu preceď do múky, dobre zamiechaj a keď to vychladne, pridaj za šialku kvasníc, alebo jedon kúsok suchých kvasníc, jaké v obchodoch predávajú. Postav to do studena a ber z toho do zápravy, koľko ti treba. (Nár. Nov.)

DOMA VYROBENÝ OCOT.

Smiechaj 120 čiastok vody, 12 čiastok pálenky, 3 čiastky cukru farinu, 1 čiastku vínneho kameňa, pol kvasu, daj to do suda a nechaj stáť niekoľko nedieľ na teplom mieste. (Nár. Nov.)

JAKO PRIPRAVIŤ KONKRÉT, ALEBO BETON.

Na stavby veľmi pekné a neprepustné: 1 čiastka cementu, 2 čiastky piesku a 4 čiastky štrku. Na obyčajné stavby vyžadujúce miernu pevnosť: 1 čiastku cementu, 2 a pol čiastky piesku a 5 čiastok štrku. Na práce, kde nejde o zvláštnu pevnosť: 1 čiastka cementu, 3 čiastky piesku a 6 čiastok štrku. (Nár. Nov.)

ZEMIAKY STARÉ UROBIŤ CHUTNÝMI.

Staré zemiaky v šupke, alebo oškrabané, dáme do vody, hodne vody položíme na oheň. Keď sú zemiaky zaparené, sleje sa z nich voda a naleje sa na ne voda čistá, ale len toľko, aby sa ňou zemiaky pokryly. V tejto vode sa po tom dovaria. Dobre je, keď varíme zemiaky v šupke, keď aspoň kúsok šupky odškrabeme z každého. Oškrabané zemiaky takto varené novým sa celkom vyrovnajú. Do tej druhej vody nezabudnite pridať trochu soli a rasce, kmínu. Tento prostriedok je vyzkusený. (Nár. Nov.)

ABY CHLIEB NEPLESNIVEL.

Do cesta primiecha sa trochu anyžu, rasce, alebo feniklu a s tým sa dá chlieb upiecť. Poznamenať treba, že aj tento chlieb splesneje, ale len hodne neskoršie, nie tak čerstvo jako chlieb bez týchto prísad. (Nár. Nov.)

MASLO STUCHLÉ NAPRAVIŤ.

Maslo stuchlé sa napraví keď sa dobre vyperie vo vode, v ktorej sa nachodí soda vápeničitá na prášok potlčená. Tým sa odstráni zlá chuť masla. (Nár. Nov.)

SLANINU, ŠUNKY ATĎ., JAKO USCHOVAŤ?

Aby sme slaninu, šunky a podobné cez leto dobre uschovali, dáme to najprv dobre usušiť a zabalíme ich vrstvene medzi ovos, alebo do popola suchého, ale nie inakšieho, len do dreveného. Jako ovos, tak aj popol majú byť v sudoch. Keď sme už to, čo sme chceli uschovať, vložili do sudov, už či medzi popol, alebo ovos, sudy odložíme na suché miesto, kde je dosť chladno. Mnohí odporúčajú aj zaobaľovanie do soli. Kto má udiarňu, jako sa patrí, môže mäso v nej cez celé leto svobodne a smele ponechať visieť. Ale také udiarne sú velikou vzácnosťou pri jednoduchých domoch. (Nár. Nov.)

ŠKROB LESKLÝ PRIPRAVIŤ.

Vezmeme jednu unciu najlepšieho škrobu, roztrieme ho s trochu vody tak, aby neostaly žiadne chuchvalce, pridajme jednu polievkovú lyžicu práškového cukru najlepšej jakosti, zrovna toľko dextrinu (Dextrine)a jako oriešok tak veľký kúsok parafinu (Paraffin). Na toto všetko vyleje sa štvrť kvarty variacej vody a miešame tým aspoň za štvrť hodinu a po tom lesklý škrob precedíme cez čisté plátno. Náhle sa to stalo, je pripravený k použitiu. (Nár. Nov.)

ŠRÔBY ZAHRDZAVENÉ JAKO ĽAHKO ODSTRÁNIME.

Zahrzavené šrôby železné, ktoré nemožno odstrániť a odšrobovať, veľmi ľahko uvolníme pomocou množstva petroleja (kerosene). Keď petrolej mal dosť času vniknúť do závitov, po tom sa šrôby dajú ľahko vyšrôbovať.

XXXVII. KNIHA.

VINÁRSTVO —octárstvo.

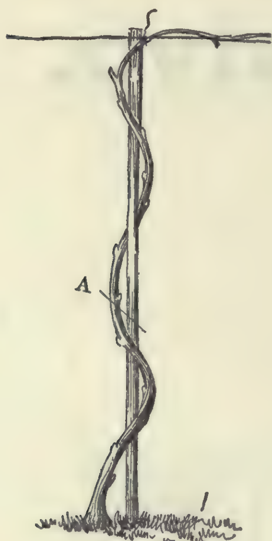


OBRAZ 1076.

PESTOVANIE HROZNA (RÉVY).

Mladú vínnu révu, vysadenú do sadu, môžeme z počiatku podopreť silným, vysokým kolom. Taká podpora révy je dostatočná za rok alebo za dva roky. Behom tejto doby, pestuje sa réva len jako jeden prút, z ktorého sa pobočné vetvičky odrezajú, akonáhle sa objavia. Pri takom pestovaní révy, vyzerá ona ku konci prvého roku asi tak, ako to vidíme na obraze 1077. Dobrý druh révy mal by dosiahnuť 5 do 10 stop diaľky. Druhého roku necháme riasť len horné dve vetvičky, s ktorými sa nasledujúceho roku zachádza tak, ako pred tým s jednotlivým prúdom — orezajú sa z nich totiž všetky vetvičky postranné, aby len dva hlavné pruty zostaly.

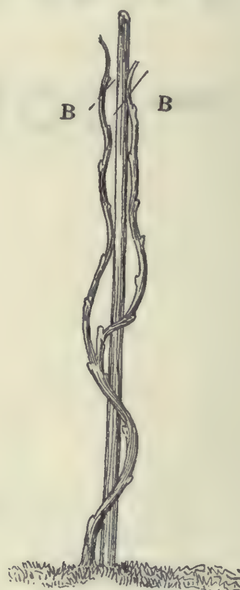
OBRAZ 1077.



Jednoročná réva.

Litera A. vyobrazuje odrezovanie vetvičky.

OBRAZ 1078.



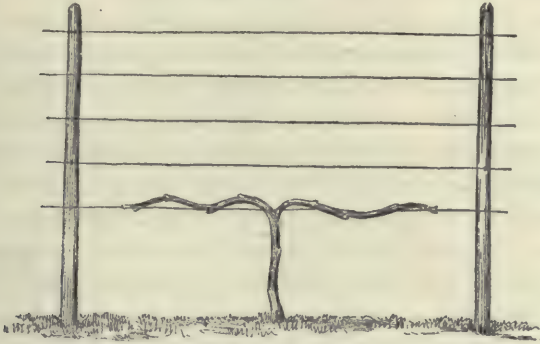
Dvojročná réva.

Litery B. B. znázorňujú odrezovanie vetvičiek.

Na podzim, po dvojročnom vývinu révy vo vinici, má sa každý z týchto dvoch výhonov srezať asi na dva stopy diaľky. Taký ker má potom už svoj kmen a dve vetvy, ktoré budú trvalými ramenami, ležiacimi vodorovne na obe strany. Réva taká vyzerá asi tak, jako to vidíme na obraze 1079.

Po druhom roku vyžaduje réva trvalú podporu. Táto podpora pozostáva z kolov a drôtov, ako to vidíme na plote, len že sa tu potrebuje silný, hladký drôt (No. 8 alebo 12). Koly majú byť pevne zasadené a na nich natiahneme spodný drôt asi tak vysoko, ako vysoký je kmen, alebo dva stopy od zeme. (Viď obraz 1080.) Obe ramená keru sa sohnú a pripevnia sa k drôtu opačným smerom.

OBRAZ 1079.



Réva majúca svoj kmen a dve vetvy.

V treťom roku idú výhony z dvoch ramien kolmo nahor a tie sa priväzujú k drôtom. Každý z týchto výhonov môže niesť tohto roku jedno alebo dve hrozná. Z každého ramena ponechajú sa riasť len asi tri výhony na jednej a tri na druhej strane.

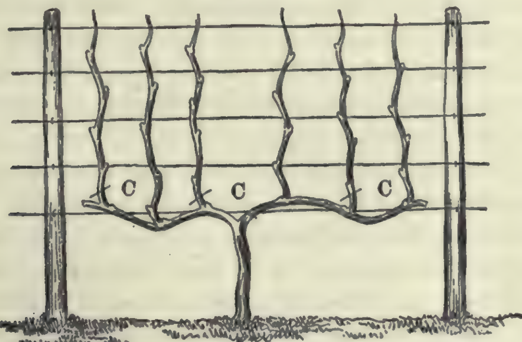
OBRAZ 1080.



Výhony révy v treťom roku.

Na podzim tretieho roku má ker trvalý kmen a dve vodorovné ramená, z ktorých každé má tri alebo štyri prúty, vedúce nahor k poslednému drôtu

OBRAZ 1081.



C. C. C. znázorňuje srezovanie vetvičiek v treťom roku.

a každý prút priniesol po jednom alebo po dva hrozná. Keď podzimný mráz zastavil ďalší vzrast, má sa započať ročné prerezovanie révy; v treťom roku srežú sa kolmé výhony na krátko pri vodorovnom ramene, kdežto ostatné zkrátia sa, čo vyzerá potom asi tak, ako je na obraze 1080 znázorneno.

V štvrtom roku na jar, nechá sa riasť len jeden nový výhon z ramena, ktorý sa vedie kolmo nahor a pripevňuje sa k vrchným drôtom. Z očiek na pozostalých výhonoch starých, idú nové výhony, asi 5—6 z každej vetvy, ktoré už prinesú ovocie. Tie nové výhony vedú sa po drôtoch na obe strany a na každom môžu sa nechať jedno alebo dva strapce hrozna. Ker so svojimi výhonami vyzerá asi tak, ako to vidíme na obraze 1082. Keď sa hrozno obralo a nastúpila zase doba ročného prerezovania, na podzim srežú sa vetvy, ktoré niesly ovocie na krátke vetvy nad vodorovnými ramenami a ponechajú sa tie výhony, ktoré vyšly predošlého roku. Takým spôsobom budeme mať vždy nové drevo. Prerezovanie má sa diať každý rok v dobe zimného spánku révy, v dobe medzi podzimnými mrazami a jarnou miazgou.

Pri rezaní výhonov v tejto dobe neztratí ker miazgu. Ale keď prerezovanie bolo na počiatku zimy zanedbano, môže sa prerezovanie konať i na jar.

OBRAZ 1082.



Réva v štvrtom roku.

1. VÝROBA VÍNA Z HROZNA.

K výrobe vína potrebuje sa zralé hrozno. Biele hrozno je vtedy zralým, keď nadobudne hnedo-žltú barvu (brunátnu) a červené hrozno môže sa považovať za zralé, keď nabýva purpurovej, až čiernej barvy. Hrozno urezujeme zahradníckym nožom alebo nožniciami. Jestli ide o výrobu lepšieho vína, najprv má sa hrozno pozorne prezkúmať, nezralé, poškodené zrnká odstrániť; tie potom môžu sa upotrebiť k výrobe vína nižšej hodnoty. Tiež odstránime pri príprave lepších vín hroznové stopky, na ktorých zrnká visia. Perv, než dáme hrozná do presu, buď ich bosými, ovšem čistými nohami sošliapeme, alebo ich tlčkom riadne roztlčieme. Rozmačkané hrozno necháme v nádobe, voľno prikryté tak dlho, až šťava nadobudne žiaducej barvy; doba táto trvá od troch dní do mesiaca. Behom tejto periody vyrába sa v hroznovej šťave alkohol, ktorý s vytvorivšou sa vínnou kyselinou rozpustil a rozložil barevné látky v hroznoch ukryté. V tejto dobe má sa dať pozor, aby sa predišlo všetkým zhubným následkom pôsobenia vzduchu na hroznovú šťavu. Náhle má šťava náležitú barvu, nasleduje prešovanie. Presy (lisy)

sú veľmi rôzne. V dnešnej dobe dáva sa prednosť presom železným. Vo Francii užívajú presy, podobné vysokým košíkom, ktoré sa z kolmých látok hotujú. Do týchto košíkov dajú sa hrozná, na povrch nich položí sa hrubé drevo, ktoré sa pomocou šroby stlačuje dolu na roztlčené hrozná, z ktorých sa potom presuje šťava vytekajúca otvorami medzi jednotlivými látkami. Kde sa víno vyrába vo veľkom, tam potrebujú sa složitejšie presy, ktoré majú tú chybu, že vypresujú zároveň i šťavu zo stopiek a stonkov, ktoré neslúžia vínu na prospech. Takýmto spôsobom nadobudnutá šťava menuje sa mušt, alebo nové víno.

Vypresovanú šťavu (mušt) necháme kysnuť. Prvým presovaním hrozna nadobudneme mušt prvej hodnoty; po druhom presovaní hrozna víno je nižšej hodnoty. Kvasenie je tiež rozličné, kvasením pri teplote 60 do 68 stupňov dľa Fahrenheita nadobývame víno, v ktorom sa nachádza mnoho liehu (alkoholu), ale jeho vôňa je slabá a naopak kvasením muštu pri teplote



OBRAZ 1083.

Hrozno.

41 do 59 stupňov dľa Fahrenheita, dostávame víno, v ktorom je menej alkoholu, ale vôňa vína je silnejšia.

Doba kvasenia závisí od miesta, kde sa kvasenie deje, od teploty, jakosti vína atď. Vo Francii kvasí sa víno od 3 do 7 dní; v Nemecku jeden alebo dva týždne. Lepšie druhy vína nechávajú sa kvasiť od 4 do 6 týždňov. Náhle sa kvasenie skončí, stočíme (sčapujeme) víno do sudov a usadlinu necháme v nádobách, v ktorých víno kyslo. Sudy, do ktorých víno sa stočí, majú byť čisté. Vína, obsahujúce mnoho liehu, nechávajú sa niekedy v nádobách tak dlho, až sú čisté, ale slabšie vína majú sa po dokončení kvasenia, hneď do sudov stočiť, ináč miesto vína budeme mať ocot. Sudy majú sa naplniť až k samým špuntovým otvorom; v týchto sudoch deje sa druhé (slabšie) kvasenie. Behom tohoto kvasenia usadzuje sa na stenách sudov vínny

kameň a na dne kvasnice (droždie). Toto druhé kvasenie deje sa pri miernej teplote, obnášajúcej asi 40—50 stupňov dľa Fahrenheita a trvá od 3 do 6 mesiacov. Po druhom kvasení dolejú sa sudy vínom až do špuntových otvorov, alebo sa víno prečapuje do nových sudov a umiesti sa do pivnice. V týchto sudoch nechá sa dobre zašpuntované tak dlho, až sa vínny kameň náležite usadí, potom sa alebo stočí do fliaš, alebo do sudov. Pri stáčaní vína do fliaš máme dať pozor, aby fľaše boly čisté, suché, dobre vymyté. Štople majú byť dobrej jakosti.

Po stočení vína do fliaš uložíme fľaše do studenej pivnice a síce tak, aby fľaše ležaly na stranách a nie kolmo. Dakde kladú fľaše do pilín alebo do piesku.

2. NEKYSNUTÉ VÍNO.

Do čistého veľkého kotla dáme 55 funtov rozmačkaného hrozna, 22 funtov cukru (melisového) 20 kvarty vriacej vody a pol uncie vínnej kyseliny a to všetko pri stálom miešaní varíme za pol hodiny, dávajúc pozor, aby sa tekutina nepripálila. Po varení vleje sa tá tekutina (teplá) do veľkého suda k čomu sa pridá 52 galonov obyčajného vína, sud sa zašpuntuje a za dve hodiny potriasa. Potom prileje sa 60 kvartov alkoholu (alkohol má byť len asi 36 stup.), sud sa zapchá a zase sa to potriasa 2 hodiny a konečne nechá sa sud stáť za 14 dní. Potom sa víno stočí do druhého suda a odloží sa do pivnice. Z tohoto vína môžeme vyrábať rozličné iné vína.

3. BAZOVÉ VÍNO.

Dáme do jakejkoľvek nádoby jeden kvart šťavy z bazového ovocia, dva funty cukru a toľko vody, aby všetkého dohromady bolo jedon gallon. Miešaninu necháme kvasiť a po vykvasení stočíme do fľašiek. Tým samým spôsobom môžeme si robiť víno rýbizľové a malinové, len že k tomu musíme upotrebiť tri funty cukru.

4. INÝ SPÔSOB.

V dvoch kvartoch vody svaríme päť kvárt bazového ovocia, z ktorého potom šťavu cez sitko pretlačíme. K tomu sa dodajú dve kvarty vody, jednu malú lyžičku hvozdíkových hlávok na prach potlčených (po anglicky Cloves) malú lyžičku nového korenia (Allspice), dva praškované muškátové oriešky, jednu jedácu lyžku zázvoru (d'umbieru), drobinku citronovej i pomarančovej kôrky a asi 4 funty cukru. Tá smiešanina má sa variť 2—3 hodiny pri stálom miešaní, potom sa cez plátno precedí a rozmieša sa s kvartou whisky alebo brandy. Také víno nemusí sa kvasiť a môže byť odložené v džbánoch alebo vo fľašiach. Pije sa vodou rozriedené.

JAHODOVÉ VÍNO.

Zrelé jahody veľkou lyžkou rozmačkáme a šťavu cez čisté, husté plátno do džbánov scedíme. Na kvart šťavy pridáme jedon funt cukru, všetko dobre smiešame, smiešaninu pokryjeme a necháme za tri dni stáť na mierne teplom mieste. Potom slejeme čistú šťavu, pridáme na každý kvart dve kvarty ľahkého hroznového vína alebo muštu a nalejeme smiešaninu do fľašiek. Po niekoľkých týždňoch máme pitelné, dobre chutnajúce víno. Jestli chce-

me, aby víno malo peknú barvu, pridajme trochu malinovej alebo čerešňovej šťavy. Pri vyrábaní máme dať pozor, aby ovocie bolo zdravé a aby sme ho použili hneď po natrhaní. Čím kyslejšie je ovocie, tým viac musíme šťavu vodou rozrieďovať.

ČEREŠŇOVÉ VÍNO.

Čerešňe s kostkami dobre roztlčieme, roztlčeninu dáme do nádoby (drevenej) a necháme ju za niekoľko dní stáť. Potom šťavu scedíme a rozmačkaninu cez plátno vypresujeme. Na desať galonov tejto šťavy pridá sa jedon funt čistého mädu alebo cukru a pol funta (pol pinty) dobrej žitnej pálenky (brandy); smiešanina tá naleje sa do suda, pridá sa trochu pivných kvasníc (droždie) a postaví sa na chladné miesto kysnuť. Po vykysnutí očistí sa víno od kvasníc pomocou vyzého gleju (Isinglass) a stočí sa do fľašiek, ktoré sa dobre zapchajú a do pivnice uložia.

ŽELEZNÉ VÍNO.

Vezmi 3 uncie (6 lyžiek) strúhaného chrenu, 1 lyžičku malú tlčeného zázvoru (ďumbieru), 2 lyžky železných pilín a fľasu dobrého bieleho vína. To všetko dobre rozmiešaj a nechaj stáť za 12 hodín a konečne preceď. Železné víno je veľmi dobrým domácim liekom a potrebuje sa proti žalúdkovým chorobám, bľadničke, chudokrevnosti a všeobecnej slabosti tela. Každý deň užíva sa jedna lyžka jedáca vždy po jedení.

MALINOVÉ VÍNO.

Do nádoby dáme 30 kvárt malín a 30 kvárt vriacej vody, nádobu pokryjeme a necháme stáť do druhého dňa. Potom všetko sa pretlačí cez sitko a čo cez sitko neprešlo, odloží sa na stranu. Pretlačená šťava nechá sa za 5 hodín stáť, aby sa sčistila. Potom šťavu pozorne do čistého suda scedíme tak, aby to, čo sa na dne usadlo, nebolo porušeno a pridáme k tomu 16 funtov cukru, dobre zamiešaného. Jeden kvart šťavy ponecháme na strane. Do suda dáme 5 polievkových lyžiek pivných kvasníc (droždie), špunt obalíme mokrým plátenkom a vložíme zľahko do otvoru. Po vykysnutí šťavy zatlčeme špunt a ponecháme víno ešte asi za mesiac pokojne stáť, konečne precedíme do druhého suda a kal, ktorý sa na dne usadil, cez filtrovací papier prefiltrujeme. Víno môže sa obarviť vizovým glejom (Isinglass). Jestli je už úplne jasné, prilejeme k nemu jedon i pol kvarty rumu alebo koňaku a ponecháme sud dobre zašpuntovaný v pivnici stáť. Jestli si chceme menšie množstvo vína pripraviť, počítame 10 kvárt malín, 10 kvárt vody, 6 funtov cukru, jednu i pol lyžky kvasníc a jednu tretinu z uncii viziny (Isinglass).

CHINOVÉ VÍNO.

Vezmeme jednu unciu spráškovanej chinovej kôry (Calisaya Bark), polejeme desať uncami dobrého červeného vína a necháme to v teple za niekoľko dní stáť. Potom cez plátno precedíme. Je to veľmi výborné víno proti slabostiam žalúdka, nechuti k jedlu atď. Užíva sa po 10—15 kvapkách tri razy denne a neskoršie môžeme dávku zväčšiť. Veľké dávky chinového vína nepomáhajú ale škodia.

KORENISTÉ VÍNO.

Pokrájaj kôru z jedného citrona a z jedného pomaranča, vezmi kúsok potlčenej škorice, niekoľko hvozdíčkov a nalej na to dve kvarty červeného vína a postav na teplé miesto za dlhší čas stáť, aby sa chuť zo všetkého spojila, — ale variť sa to nesmie. Konečne preceď cez sitko a nalej za tepla do fľašiek.

VÍNO PAMPEĽUŠKOVÉ.

Narež plný košík pampeluškových (púpavových) listkov, daj do hrnca alebo do kotla, nalej na ne 5 gallonov studenej vody a var za jednu hodinu. Potom nechaj stáť za 12 hodín a konečne preceď. Pridaj k precedenej tekutine sedem funtov bieleho a päť funtov žltého cukru. Olúpaj pol tucta pomarančov a pol tucta citronov tak, aby len čisté žlté mäso zostalo, to mäso porež na kúsky a pridaj ku tekutine a všetko dobre rozmiešaj; keď sa cukor rozpustil, daj do džánov (jug) kysnuť. Po vykysnutí dobre zakorkuj a odlož.

MEDOVINA.

Dľa anglického receptu pripravíme si dobrú medovinu takto: Vezmeme tri kvarty čistého medu a 22 kvarty mäkkej vody. Do vačku zašijeme niečo zázvoru, škorice a 2 lyžičky koriandru a mešec dáme do medoviny a povaríme za jednu dobrú hodinu. Potom mešec vyberieme, medovinu vychladnuté stočíme do fľašiek, ktoré dobre zakorkujeme a odložíme v pivnici. Medovina pije sa tak jako víno, ale je rozhodne zdravšia, než víno.

ČERNICOVÉ VÍNO.

Aby sme mnoho šťavy z černíc dostali, nalejme na ne niečo vody a necháme to stáť asi za dva alebo tri dni. Potom ich drevenou varečkou rozmačkáme a cez plátno precedíme (vypresujeme). Šťavu potom dáme do súdka a pridáme k nej vodu a cukor. Na jeden pint šťavy počítame dva pinty vody a jeden funt cukru. Cukor má sa rozpustiť v horúcej vode a počas varenia pena sa má sberať a po vystydnutí nalejeme do súdka naplneného šťavou. Šťava sa nechá v pivnici kvasiť, na otvor súdka dá sa plátenko, aby do súdka nenapadala žiadna špina. Po vykvasení súdok dobre zašpuntujeme a necháme ho pokojne stáť. Černicové víno má sa stočiť až po jednom roku jestli chceme dobré víno mať. Týmto spôsobom pripravené víno je lacné, zdravé a má znamenitú chuť.

REBARBAROVÉ VÍNO.

Na osem kvárt mäkkej vody vezme sa päť funtov na kolečká rozrezaných rebarbarových stonkov (v máji) a to sa prikryje a nechá stáť asi za 10 dní. Po tej dobe všetko sa cez plátenko precedí a dobre vypresuje. Na kvartu tekutiny dá sa pol funta cukru, šťavy z jedného citrona a z polovici kôry. Po úplnom kysnutí precedí sa a nechá sa vo fľašach v pivnici stáť.

BIELE VÍNO Z JABLČNÍKA (CIDER).

Vezmi 8 galonov dobrého, bez vody robeného jablčníka (Cider), medu 8 funtov, bieleho vínneho kameňa 2 uncie, zázvoru, hvozdíku, muškátového

oriešku, z každého po pol uncie (jednu kávovú lyžičku) a pol gallona rumu. Mäd, jablčník a vínny kameň dobre rozmiešaj. Korenivo zaši do malého mieška a poves pomocou hrubej nitky do vína počas kvasenia. Po kvasení dodaj do vína rum. Jestli nemáš mädu, môžeš biely cukor upotrebiť a síce jeden funt cukru na každý gallon jablčníka.

RECEPTY NA UMELÉ VÍNA.

MADEIRA VÍNO.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	40 gallonov
	Bieleho vínneho kameňa	¼ funta
	Alkoholu	4 gallony
	Cukru	3 funty

Nechaj stáť za desať dní, potom víno má sa stočiť a cukrovou barvou zabarviť.

MALAGA VÍNO.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	40 gallonov
	Vody	5 gallonov
	Cukru	16 funty
	Alkoholu	4 gallony

Nechaj to stáť za štyri dni, potom má sa to stočiť a k čistému vínu dodá sa sladkého, hotového, malagového vína.

SHERRY VÍNO No. 1.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	20 gallonov
	Oleja z horkých mandlí (po anglicky: Essential Oil of Bitter Almonds)	¼ uncie
	Cukru	2 funty
	Slabšieho vína	4 gallony
	Tinktúry Kino	1 unciu

Nechaj stáť za jeden týždeň a potom má sa stočiť.

SHERRY VÍNO No. 2.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	20 gallonov
	Alkoholu	2½ gallonov
	Mädu	1 funt
	Potlčených horkých mandlí	¼ funta
	Orrisového koreňa (Orris Root)	½ lyžičky
	Hrozienok rozmačkaných	1 funt

Nechaj stáť za desať dní a stoč.

CLARETOVÉ (KLARET) VÍNO.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	40 gallonov
	Vody	5 gallonov
	Šťavu z	40 citronov
	Cukru	2 funty

Bieleho vínneho kameňa (Cream of Tartar)	4 uncie
Alkoholu	3 gallony

Nechaj stáť za desať dní. Ku barveniu môžeš potrebovať niečo cviklovej šťavy a potom stoč.

PORT VÍNO.

Vezmi	Jablčníka (Cider)	35 gallonov
	Červeného slabšieho vína	5 gallonov
	Hotového Port vína	5 gallonov
	Alkoholu	3 gallony
	Cukru	5 funtov
	Tinktúry Kino	2 uncie
	Bieleho vínneho kameňa	1 unciu

Daj do súdka a dobre zašpuntuj. Na siedmy deň môžeš víno stočiť a cukrovou barvou zabarviť.

ČERNICOVÉ VÍNO (BLACKBERRY WINE).

Vezmi	Alkoholu	30 gallonov
	Mäkkej vody	8 gallonov
	Cukru	6 funtov
	Porezaného ananasu (Pine Apple)	1
	Černíc	40 kvartov
	Tinktúry Kino	3 uncie
	Bieleho vínneho kameňa	1 unciu
	Droždie (rozpustené vo vode)	1 pint

Nechaj to všetko stáť na teplom mieste, kým kysne, špuntový otvor pokryj plátenkom, po vykysnutí stoč a víno je hotové.

MALINOVÉ VÍNO.

To sa tak robí, jako černicové, len že miesto černíc dáme 40 kvárt malín.

Návody a recepty ku vyrábaniu domácich vín z jakéhokoľvek ovocia.

RECEIPT No. 1.

Vezmi	Jakéhokoľvek ovocia	4 funty
	Mäkkej vody	1 gallon
	Cukru	3 funty
	Vinného kameňa v horúcej vode rozpusteného	1¼ uncie
	Pálenky (Brandy)	1 kvart

Nechaj stáť za týždeň alebo dva a potom stoč.

RECEPT No. 2.

Dľa tohoto receptu robí sa víno práve tak, jako dľa prvého receptu,

lenže tu potrebuje sa o dva funty viac cukru a ovocia a pálenka (brandy) sa do toho nemieša, ale na miesto toho môžeme pridať na každý funt cukru jeden i pol funta hrozienok. Ináč pokračuje sa s vínom, jako sme to opísali pri recepte No. 1.

RECEPT No. 3.

Jakéhokoľvek ovocia	16 funtov
Mäkkej vody	8 gallonov
Brandy	2 gallonov
Cukru	12 funtov
Vínneho kameňa	6 uncií

Víno má sa stočiť asi na 10-tý deň.

Podľa vyššie udaných troch receptov každý si môže zrobiť víno z rozmanitých bylín, rastlín, z ovocia jako zo sladkého tak aj z kyslého. Nech je ovocie jakékoľvek z každého dá sa víno urobiť.

Staroslavianske recepty na vína z rastlín a z ovocia.

Staroslaviani radi si popíjali domáce i cudzé, draho zaplatené vína. V šestnástom století, jako inde, oprobovali nahradiť vína odvarami z bylín a z ovocia, buď smiešanými s vínom, alebo bez vína. Podarilo sa mi najsť niekoľko podobných návodov ku vyrábaniu týchto nápojov. Dúfam, že po prečítaní nižšie udaných receptov mnohí z mojich čitateľov napodobňovať budú staroslavianske snahy docielenia lahodných nápojov na spôsob vína alebo z vína, s prídavkami ovocnými, kvetinovými, bylinovými a korennými.

ŠALVIJOVÉ VÍNO.

Natrhaj šalvii pred sv. Jánom, keď je v svojej sile a nesuš ju na slnku, ale na vetre. Potlč na prach a daj prášok do meška. Po vykysnutí nového vína (muštu) daj mešec so šalviou naplnený do suda a hneď sud zašpuntuj. Na mešku nechaj šnúru, aby si pomocou nej mohol mešec odstrániť. Mešec sa nechá vo víne tak dlho až víno nadobudne šalvijovej chuti. Potom vytiahni mešec a víno je hotové. Načo je to víno dobré? Komu jatrá (pečeňa) hnijú alebo kto má smrdiaci dych, nech jie hrianky s týmto vínom a nech posype šalvijovým práškom. Jatrá mu občerstvejú, smrad z úst pominie a stane sa docela zdravým.

TRNKOVÉ VÍNO.

Vezmi tri alebo štyri misky trnok na podzim. Stlč trnky dobre i s kôstkami, daj do súdka a dolej súdok sladkým, čistým vínom a nechaj ho vykysnuť. Tým spôsobom nadobudneš si dobré, svetlé červené víno, ktoré má chuť jako by s korenivom bolo vyrábané.

Víno z jablk, zo slív, z hrušiek takto robíš: Vezmi jakéhoľvek druhu ovocie, rozkrájaj ho na kusy, vlož ho do nádoby tak, aby bolo ovocia pol nádoby. Nalej naň riečnej vody a nechaj ho stáť až sa premení na mušť a dostane chuť vína. Jestli chceš aby, sa víno neskazilo, neupotrebuj dažďovú, alebo riečnu vodu.

BAZOVÉ VÍNO.

Natrhaj bazového kvetu tak mnoho, jako chceš, podľa veľkosti sudu; nesuš na slnku, ale na vetre a vlož vysušený kvet do meška a odlož na suchom mieste do vinobrania, pamätajúc na to, aby kvet nehnil a neplesnel. Keď máš nové vykysnuté víno, poves miešok, v ktorom je bazový kvet do vína. To víno bude mať dobrú chuť a muškátalovú vôňu.

DOBRÉ VÍNO PROTI BOĽASTI HLAVY.

Vezmi dobrý pint vína a jeden lot muškátového kvetu. Zaviaž kvet do malého meška; vezmi jednu malú muškátovú guľku a tiež zaviaž ju do malého mieška a poves tie dva miešky do pinty vína, nechaj stáť za tri dni a víno bude hotové. Dávaj nemocnému z tohto vína rano, potom pol hodiny pred obedom, pol hodiny pred večerou a večer, keď má ísť spať. Dávka je asi jedna jedáca lyžka. Potrebuje sa tak dlho až bôľ hlavy prestane.

KOPRIVOVÉ VÍNO.

Koprivy s dobrým vínom stlčenej alebo s kyslým octom precedenej vlej do fľaše a schovaj. Také precedené víno alebo ocot morí škrkavky. Jestli pridáš k nemu pálenky, môžeš ho upotrebiť jako natieradlo proti červom a proti shnilému mäsu. Jestli hovädo má shnilé mäso v rane, daj medzi to trochu kamencu a vyžerie ho. Zapämataj si, že kde sa koprivové víno nachádza, tam žiadny pavuk, žaba ani jašterka alebo niečo nečistého nepôjde.

PELYNKOVÉ VÍNO.

Jestli chceš mať pelynkové víno, vezmi jeden funt suchého pelynku, poves ho v miešku do vína za štyri dni. Potom vyber ten pelynok von zase a máš víno hotové. To víno potrebuje sa proti rôznym chorobám.

PELYNKOVÉ VÍNO ROBIŤ.

Trhaj pelynok pred východom slnka, vtedy má ešte svoju silu, vysuš a schovaj do vinobrania. Do nového vína vlož pelynok a dobre zašpuntuj a nechaj kysnuť. Ale v súdku zrob dieročku k čomu môžeš upotrebiť nebožiec, a vstrč kolok do dierky, ináč by sa ti škoda stala. Načo je to víno dobré a jako sa má užívať? Toto víno môžeš piť v lete počas horúčosti, rano pred jedením. Otvára a žre všelijaké zlé matérie v žalúdku ležiace, posilňuje a občerstvuje ho tak, že žalúdok následkom účinkov tohto vína, bude zdravým jako nikdy pred tým.

RUŽOVÉ VÍNO.

Vezmi dva funty suchej ruže, vlož do mieška a poves ho do prostred vína za štyri dni. Alebo:

Natrhaj plný košík polnej ruže a vysuš ju na povetrí. Do súdka nového vína (muštu) daj ružu a nechaj s ňou víno kysnuť.

OCTÁRSTVO.

Ocot dá sa vyrábať z vína, piva, pálenky, ovocia atď. V každom dome mal by sa ocot vyrábať, lebo o doma pripravenom octe známe, že je čistý, zdravý a výroba jeho je ľahká a lacná. K výrobe octa môže sa použiť všetkých nepoužitých, odpadlých zbytkov ovocia. Spadné ovocie sa preberie, nahnilé miesta vyrežú, veľké kusy pokrájajú, porežú a to všetko hádže sa do suda. Sud musí byť čistý a na jednom konci otvorený; ovocie v súdku alebo v bečke má byť stále vodou pokryté. Na počiatku necháme sud v teplej miestnosti, aby ovocie kyslo, pokryjeme ho však plátnom, aby prístup zovňajšieho hmyzu a nečistoty bol zabránený. Po dostatočnom kysnutí celý obsah precedíme, vypresujeme, šťavu nalejeme do druhého, tiež na jednom konci otvoreného suda a jestli chceme mať silný ocot, primiešame na každých tridsať kvárt hotovej vykysnutej šťavy jedon kvart alkoholu. Po štyroch týždňoch ocot je hotový a môže sa stočiť do fľašiek.

VÝROBA OCTA.

Krájaného čierneho chleba	5½ funta
Medu	2¼ funta
Bieleho prášku z vínneho kameňa	1⅛ funta
Vínnej kyseliny	5 uncií
Alkoholu (28°)	10 kvarty
Pivného droždia	1 kvartu
Žltého hrachu	2½ funta

To všetko dáme do 50 gallonovej bečky; na to nalejeme 25 kvárt horúceho otca a 25 kvárt mäkkej vody, to jest toľko vody, aby bečka bola docela plná a to všetko nechá sa stáť na teplom mieste za 10 dní. Na desiaty deň stočíme polovicu octa do druhého suda a miesto stočeného prilejeme 40 kvárt vody a 3 kvarty alkoholu a zase necháme stáť za desať dní a po tej dobe stočíme polovicu a dolejeme po tretí raz 40 kvárt vody a 3 kvarty alkoholu. Konečne stočíme celý ocot a bečku vyčistíme.

VYRÁBANIE OCTA V MENŠOM MNOŽSTVE.

Vody	120 časti
Pálenky	12 časti
Cukru	3 časti
Vínneho kameňa	1 časť

Daj to všetko do nádoby, pridaj pol časti kvasu a nechaj stáť za niekoľko týždňov na teplom mieste.

LACNÝ OCOT.

Vezmi	Vody	1 konvu
	Jablčníka (Cider)	1 konvu
	Domáceho chleba	3 uncie

Smiešaj to všetko v jednej nádobe a nechaj stáť za 8 dní na teplom miea preceď. Dá sa dlho držať.

OCOT Z PÁLENKY.

Vody dažďovej	6 časti
Pálenky	1 časť
Dobrého octu	2 časti

Všetko dobre smiešaj v nádobe a nechaj stáť za 6—8 týždňov na teplom mieste. Čím je miesto, na ktorom nádobu držíme, teplejšie, a čím viac octu k nemu pridáme, tým lepšie zrýchli sa vývin octu.

OCOT Z NEDOZRELÉHO OVOCIA.

So stromu spadnuté, nedozrelé ovocie, jako ku príkladu jablká, hrušky, slivky a iné potlčieme, rozmačkáme alebo porežeme na kúsky, dáme do suda, prilejeme na to 27 kvárt muštu a 16 kvárt vriacej vody a necháme sud za 8 dní stáť. Keď sa ovocie zakvasilo, spustíme ocot do iného suda, alebo ho precedíme cez plátno a pridáme niečo pivných kvasníc a kúsok čierneho chleba, sud pokryjeme plátnom, obviažeme a postavíme na teplé miesto, kde ho necháme stáť asi za štyri alebo viac týždňov. Konečne ocot precedíme a vo fľaškach odložíme.

MEDOVÝ OCOT.

Do otvorenej nádoby dáme 6 kvárt vody, 2 funty medu, kúsok chlebovej kôrky alebo droždie a necháme všetko v nádobe na teplom mieste kysnuť. Po vykvasení prikryjeme nádobu plátnom, aby sa do nádoby vzduch mohol dostať. Jestli je ocot docela čistý, stočíme ho do fľašiek alebo do druhého súdka, dobre ho zašpuntujeme a na studenom mieste uschováme.

POZNÁMKA: V tejto časti mojej knihy chcel som opísať vyrábanie piva a pálenky jako tiež rôznych likérov, ale poneváč naša vláda prijala prohibíciu, z tej príčiny rozmanité recepty nemôžem podať, lebo myslím, že bolo by to proti zákonom Spojených Štátov v Amerike a my ničoho proti zákonu neodporúčame robiť.

J. CARMEN.

XXXVIII. KNIHA.

Ľudské šťastie.

DARITELNOSŤ.



Čo, jako a kedy máme robiť a nerobiť, aby sa nám darilo v živote.

ĽUDSKÉ ŠŤASTIE.

"Nie zo soli, ani z roli, ale z toho čo ma bolí, vyrástol som." — (Czarniecki.)

Každý človek chce byť šťastným, avšak každý si šťastie ináč predstavuje. Jeden chce byť bohatým, druhý múdrym, tretí slávnym, štvrtý zdravým a len málo je takých, ktorí rozumne berú tú vec do ohľadu, ktorí sú prekonaní, že ľudské šťastie nezakladá sa na dosiahnutí určeného cieľa, ale radšej na túžení za tým cieľom. Múdre hovorí, že "žiť značí túžiť, pracovať za voľačím a len pracovitý človek môže byť šťastným." Hlavným základom šťastia je ctnosť, lebo ona je veľkým premáhateľom náruživostí, dobrovoľným pilnovateľom dobrého a dôkladným konateľom aj tých najtvrdších povinností. Ctnosť určí celú dokonalosť človeka, lebo ona je voľným činom jeho duše, ona je vlastnosťou, ktorú žiadna sila od neho odňať nemôže. Len ctnostný človek môže byť šťastným, nech je on vladár, úradník, vojak, pán, sluha, duchovný, svetský, bohatý, mladý alebo starý, — všetcia sú šťastní, náhle svojim povinnostiam zadosť činia, náhle náruživosti premáhajú, náhle sú — cnostní. A jaké iné dobrá mimo cnosti majú tú vlastnosť? Či môže byť každý zdravým, učeným, bohatým?. Nie! Málo je takých vybraných, takých miláčkov osudu, málo tými darmi odbarených, ale ctnosť každý dedí, len keď chce, ona jedinká je v moci každého človeka, nezávisí ani od okolnosti, ani od osudu, z jej ruky každý môže obdržať pravdivé šťastie a to prekonanie každý nosí v svojom svedomí, ale bohužiaľ nie každý slúcha ten hlas duše svojej, nie každý potom darmo hľadá šťastie, nikdy ho nenájde. Bohatstvo ho umorí, sláva nenasytí, nauka neuspokojí, mladosť sa minie, krása a zdravie uletia, ľudia odmenia sa zradou, núdza zamení rozkoše, ktoré často stávajú sa človeku škodnými, jedným slovom nič nezrobí človeka šťastným okrem ctnosti.

Žitie je lutria; keď chceš niečo vyhrať, musíš postaviť na "lutriu", musíš si los kúpiť. Je mnoho takých ľudí, ktorí ľutujú na los vydať a predsa chceli by niečo vyhrať. Pravda, časom vysoké urodzenie alebo láska osudu obdarí človeka majetkom i bez losu, ale zväčša človek sám svojou vlastnou prácou musí nadobúdať všelijaké bohatstvá a len také potom môžu dať vnútorné uspokojenie — šťastie.

Mnohý povie, že celé šťastie závisí od osudu. Kto tak myslí a cíti, ten sa nikdy šťastia nedorobí, ten nikdy sa k ničomu nedobyje, lebo mu chybí sebadôvera. Pravdaže osud tiež môže sa stáť príchylným pre človeka a postaviť ho na vyšší stupeň, ale šťastie len tak prípadne povstávajúce je nielen netrvalé, ale môže sa stať i povôdom nešťastia a zklamania. Ku príkladu neočákavane zdedený majetok alebo výhra na lutrii mnohoráz zapríčinily úpadok človeka, ba i — smrť. Takí, neočákavanými bohatstvami zasýtení, zanedbávajú svoje povinnosti, stávajú sa márnotratnými, až konečne príde čas, že všetko tak ľahko nadobudnuté sa skončí a potom nastúpi vytrezvenie.

Z druhej strany vidíme, že mnohí dobyli sa voľačoho len ustavičnou prácou a vytrvalosťou, ich počiatočné trpkosti a protivnosti boly nevyhnutelné. Mnohí veľkí ľudia pochodia z nižších tried, prvé svetlo sveta v chalupách videli a len zriedka v palácoch. Tí ubohí pracovali celou dušou,

celým sebazaprením, premáhali mnohé trpkosti a medzitým utužovali, cvičili svoj charakter, povzbudili svoje vlohy a takým spôsobom namáhali sa na vyšší stupeň.

Bohatstvo nie je konečne potrebné ku dosiahnutiu cieľa. Dostatky a bezstarostné žitie neprispôsobia človeka do boja s protivnosťami, nevzbudia sebadôveru a naopak, nedostatok a núdza povzbudzujú, nútia uspané sily do samostatnej činnosti. Chýrečný matematik (počtár) Lagrange hovoril, že núdza hnala ho do ustavičnej práce, jeho otec bol veľmi chudobný človek a malý Lagrange nadobudnul si slávu tou najťažšou umnou i fyzickou prácou, cvičil svoj charakter a docielil svoje predsavzatie. To isté vidíme aj v priemysle, kde ľudia energiou, ťažkou prácou a silou vôle nadobudli si majetky a ctihodnosti v svete. Dejepis učí nás, že i tie najväčšie schopnosti neprinášajú ovocie, jestli sú necvičené, nevzdelávané a naopak, ľudia najschopnejší, pilnosťou a usilovnosťou dôjdu k cieľu. Slávny anglický maliar Jozua Reynolds tvrdil, že všetci ľudia mohli by byť slávnymi, keby len chceli rozvíjať svoje nadanosti a že aj tí najväčší umelci nedosiahnu cieľa bez dobrej vytrvalosti a pilnosti. Ďalej hovoril, že veľké mysle nevynikly v jednej chvíľke, ale boly to ovocia dlhotrvalých naúk a že sláva daná je človeku len jako náhrada za jeho prácu.

Ten, ktorému sa zle darí, často obviňuje iných a nikdy nepripisuje vinu samému sebe. Kto chce ísť napred, ten nemá pozerať na prekážky, ktoré mu v ceste stoja; ten má isť len napred, vždy napred, nikdy nestáť, nikdy sa necofať. Samopomoc je pravdivým prameňom celej úspešnosti, poneváč kto sa spúšťa na svoje vlastné sily, ten nadobudne nielen to, čo je konečne potrebné, ale aj to, čoho si praje. Cudzia pomoc často môže byť škodlivá, lebo tým stávajú sa naše vlastné sily zbytočnejšími; cudzia pomoc hamuje silu vôle a nedopúšťa do samoúčinkovania. Každý teda, kto chce napredovať, nech si zapamätá slová poetky, ktorá píše, že "jestli je taká viera, ktorá hory prenosí, vtedy je to sebadôvera".

Šťastie záleží prevážne od uspokojenia a uspokojenie zase od duševného pokoja, dobroty srdca, žičlivosti a veselého prispôsobenia sa. V kritických chvíľach nezúfať, ale zachovať pokoj; nelamentovať, neponosovať sa, nenariekať, ale každej protivnosti smelo pozreť do očí a usilovať sa celou silou ju premôcť. Všetky trpkosti s jakými sa v živote stretávame, sú na to, aby sme zdokonálili svoj charakter, aby sme sa cvičili v ctnostiach, ktoré nám ešte chybujú jako ku príkladu trpezlivosť, vytrvalosť, punktovnosť (presnosť) atď. Šťastie nikdy neopúšťa ľudí, ktorí sa sami neopúšťajú a to samé týka sa i národov a beda takému národu, takému spoločenstvu, ktoré následkom lenivosti, nevery a nedbalosti padá na silách.

Nadobudnúť! — to je správa,
bo nič zdarma sa nedáva . . .
I od chleba až do neba,
všetko nadobudnúť treba! (Wincent Pol.)

ZDRAVIE A DARITELNOSŤ.

"Duch môže znášať nemoc svoju, ale ducha zkormúteného kto znesie?
(Prísl. 18, 14.)

Bez zdravia nieto daritelnosti, nieto šťastia. Zdravý žobrák je šťastlivší, než chorý kráľ. Mnohý človek príde na svet zdravý, ale následkom hriešneho, neporiadneho života utratí ho. Človek daritelnosti zariadi si celý čas, zadrží isté regule, stará sa o svoje zdravie a preto sa mu darí. Človek daritelnosti — **skoro vstane a skoro ľahne.** Tým započína svoju punktovnosť (presnosť). Naší predkovia zanechali nám pekné príslovie: "Kto rano vstáva, tomu Boh dáva", značí ono to samé čo nemecké príslovie: "Morgenstunde hat Gold im Munde". Jestli si zdravý, iď spať pred jedenástou a stávaj pred siedmou hodinou. Spálňa nech bude prevetrená, nie pritesná, ani priteplá.

Práca a daritelnosť. "Práca je balsamom krve a prameňom ctnosti", hovorí Herde. Poneváč práca nie je pre každého príjemná, preto, aby sme sa naučili pracovať, potrebujeme poriadok a popud k práci. Ľudia, ktorí z ničoho stali sa boháčmi povedia ti, že všetko čo majú, môžu ďakovať práci, pilnosti a potom zase len práci. Ani majetok, ani sláva, ani priatelia neurčia šťastie. Šťastie musí sa pohrúžiť v našej duši, v nás samých. Celé šťastie, celú daritelnosť musíme hľadať v práci a mužkosti. Práca je konečnou potrebou a podmienkou daritelnosti a pracovať len tak môžeme, keď sme zdraví. Kto chce aby sa mu darilo, musí sa odučiť hovoriť: "Mám dosť času, zrobím to zajtrá" atď. Taká zásada viac škody narobila, než vojny a mor. Šťastie nezakladá sa na splnení žiadosti, ale na splnení povinnosti. Len oprobujte a presvedčíte sa, že práca dáva o mnoho väčšie a trvalejšie uspokojenie, než zábavy a dlhý odpočinok, lebo vôľa sa zmocňuje, rozum cvičí a človek je uspokojený.

Ruch je život a pokoj smrť. Odpočinok je na to, aby sme mohli nové sily k práci nadobudnúť. Prirodzeným nepriateľom práce je lenivosť. Lenivec je nielen svojim najväčším nepriateľom, ale cudzopasníkom ľudstva. Preto nech bude našm heslom: Najprv práca, potom zábava a konečne odpočinok!

Miernosť a daritelnosť. Ktosi povedal: Štyri dôvody mám pre miernosť, o ktoré sa pričiňujem. Moja hlava ostáva jasnejšou, moje zdravie lepším, moje srdce ľahčejším a môj mešec ťažším. Pričiňujme sa teda aby i pri nás platily: jasná hlava, lepšie zdravie, dlhší život, ťažzí mešec a ľahké, veselé srdce. Človek má jesť, aby žil, nie žiť, aby jedol. Všetky zvery pijú, ale len človek — bydlo — sa opije. V mnohých chorobách najlepším liekom je pôsť. Jeden polský básnik píše:

"Nejeden nezná mieru užitia,
nechce tej zvláštnej držať sa vôli,
dokiaľ tvrdá konečnosť žitia
do pôstu ho neznevolí."

Miernosť vo všetkom. Chráň sa všetkých nepravidelností a nadužitia tak v práci jako aj v jedení, pití a zábavách. Chráň sa dlhého sedenia na

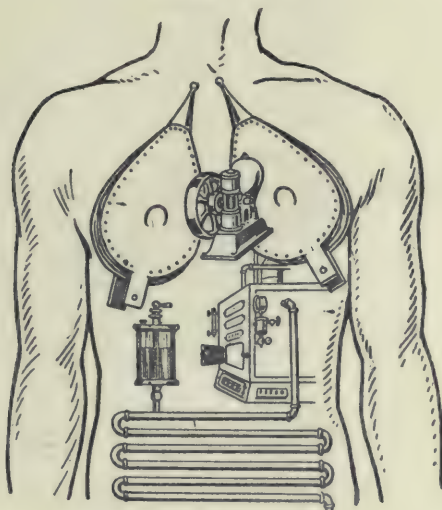
jednom mieste. Chráň sa smyslovej nástrahy a dlhých rozhovorov. Buď miernym zvlášte v tvojom pohlavnom živote.

Dýchanie a daritelnosť. Chlieb a voda udržujú život, avšak čisté povetrie a slnko sú nevyhnuteľnými pre náš život.

"Teplým závojom svetla popudené,
balsamom života, povetrie sa stane;
a čo obyčajne rušia sa snúdzené,
v prameňoch slnečných čerstvosti dostane." (Landbeck.)

Čistota a daritelnosť. Obraz 1084 znázorňuje ľudské telo jako mašinu. Každý stroj musí sa čistiť, špina odstrániť, rôzne čiastky olejom natierať atď. Jako stroj, tak aj ľudské telo musí byť čisté. Náhle je zanedbané, zašpinené, jeho ústroje vypovedia službu práve tak, jako zhrdzavené, zašpinené čiastky stroja nebudú konať prácu a stroj musí zastať. Keď je náš žalúdok (kotál), naše srdce (pumpa), naše črevá (rúry), naše pľúca (mechy), naše ľadvienky (čistitelia), ústa a nos (komín) — keď tie ústroje sú čisté, v dobrom poriadku, vtedy je človek zdravý, necíti žiadnu boľasť, ani nevie že má nejaké ústroje v sebe, je šťastný a naopak, náhle sa niektorý ústroj zkazí alebo je znečistený, "hrdzavý", nemôže konať svoju prácu, onemocneje a hatí nám cestu k daritelnosti.

OBRAZ 1084.



Ľudská mašina.

Každý človek nemôže byť bohatým, ale môže byť čistým. Čistota je potrebná nielen pre udržanie pravidelnej činnosti tela, ale i ducha. Každé znečistenie sústavy, jak vnútorné tak aj zvonkajšie, škodí výmene látok. Vnútorné nečistoty hamujú bezprostredne trávenie, obeh krve a celý ruch, celú činnosť našej živej mašiny a brudy (špiny) ukladajúce sa na povrchu tela, hamujú "dýchanie kože", ktoré hoci nie je tak vážne jako pľúcne dýchanie, ale je predsa pre zdravie potrebné.

Mimo práce a zábavy drž sa nasledujúcich rád: 1.) Upotrebuj čistú vodu na pitie, umývanie tela a vyplachovanie úst po každom jedení. 2.) Choď boso ba i naho, jestli máš kde, zvlášte na slnku. 3.) Obliekaj sa teplo v zime a pri sedácom zamestnaní a naopak, nech bude tvoj oblek ľahký v lete a pri všetkých silnejších pohyboch tela. Oblek a obuv často zamieňaj.

Hygiena morálna a daritelnosť. Duch (mind) odpočíva a ostrí sa zábavou, avšak prílišné zábavy vedú do náruživostí a náruživostť do výstupkov. Zábava môže byť každé zamestnanie, ktorému sa človek celým srdcom posvätí nevyjmúc ani ťažkú prácu, — zatým hudba, spev, tanec, knihy, spoločenstvo, gymnastika, šermovanie (fechtovanie), plávanie atď. sú dobrými liekami proti-chorobnými a vedú k daritelnosti. Veselosť omladzuje a smútok starí človeka. "Srdce veselí kosti, občerstvuje jako liek, ale duch zkormútený vysušuje kosti." (Prísl. XVII—22.) Preto

Nauč sa zo srdca smiať,
Bude sa ti dobre diať.

Dobrá nálada je storáz lepšia, než kyslá tvár. Hnev, strach, starosť a zádumčivosť žrú zdravie jako hrdza železo; ich protijedom je smiech a dobrá nálada. Každý človek má sa starať nielen o peniaze, o majetok, ale aj o ozdobovanie, okrášľovanie svojej mysle a rozvíjanie pamäti čítaním dobrých, poučných kníh, lebo

"Umreť — to nič.
Ale žiť a nič nevedeť,
to nešťastie." (Schiller.)

Pokrm a daritelnosť. Človek bez rozumu, je človekom bez vôle. Vôľu možno vychovať, rozvíjať. Plný žalúdok nenapomáha rozvíjanie vôle, poneváč nadmierne množstvo pokrmov robí človeka lenivým do práce. Vážnu rolu hrá tiež i chemický sklad krve a sila srdca má vplyv na činnosť modzgu, zvlášte na energiu vôle. Dr. Ranke píše, že schopnosť práce zakladá sa na cirkulácii krve v tele. Dokázané je, že svaly a nervy náležite krvou oživované, môžu splniť viac mechanickej práce. Aby sme silu do práci zväčšili, musíme sa starať o zodpovedné živenie, ale prosím, nie prejedenie, lebo preplnenie žalúdka vyvoláva znepokojenie telesných činností a oslabuje sústavu. Výživa má sa skladať nielen z pokrmu a nápojov, ale i z povetria a svetla slnečného. Zároveň povetrie, práve tak jako pokrm a nápoj, má byť čisté. Kúsok chleba, glg vody, sklenica čaju alebo mlieka, teplý oblek, spokojný sen, svornosť v rodine atď. sú i pozostanú vždy prameňom rozkoší, uspokojenia, šťastia. Treba len naučiť sa videť v nich to, čo ony nám dávajú. Kto necení hodnotu tých jednoduchých denných pokladov, nech si rozmyslí, čo trpel vtedy, keď ich nemal, a čo musia trpeť všetcia, ktorí ich dnes nemajú.

Pokrm nemá sa hltať bezsmyselne, ale rozkošovať sa s ním, tešiť sa, že ho máme a žuvať ho tak dlho, jako by nám ťažko padalo sa s ním rozlúčiť. Čím viac ho žujeme, tým lepšie bude trávenie; čím lepšie trávenie, tým lepšia, čistejšia a zdravšia krv a čím zdravšia krv, tým zdravší je človek. Keď si to všetko tak rozvážime, vtedy budeme sa cítiť i s malým jednoduchým

pokrmom posilnení, budeme sa cítiť — šťastnými. Obžerstvom viac ľudí zomiera, než hladom a liehové nápoje sú drážditeľmi tela a hubiteľmi duše. Pite čistú vodu, umývajte sa vodou, vyplachujte si ústa vodou, vymočte si nohy každý večer, jestli je to možné, buďte veselí a keď vás diabol núka do liehovín zapamätajte si čo písal slávny básnik Longfellow:

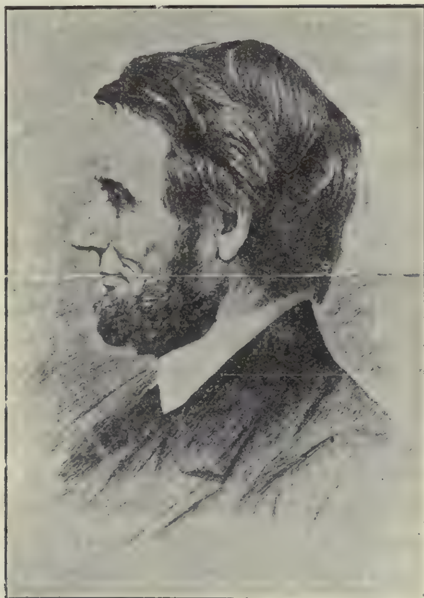
"Večná mladosť sídli v zdrojoch
Nie v butelkách, bečkách, slojoch."

CHARAKTER.

"Žijeme v dobe, v ktorej je mnoho schopností a ešte viac úbohých charakterov."

Charakter je korunou života na tejto zemi. Zdravý charakter závisí od čistej mysle, dobrého namáhania jakéhokoľvek činu, od punktuálnosti (presnosti) a pracovitosti. Zlé mysle a činy búria charakter. Mstivosť, závisť, nenávisť, ľahkomyselnosť sú dôvodmi zlého charakteru. Ľudia dobrého charakteru predovšetkým slúchajú hlas povinnosti, obdarení sú energiou čin-

XCV. TABUĽKA.



ABRAHAM LINCOLN,
bývalý president Spoj. Štátov Amerických.
Veľkým vzorom charakterných ľudí.

nosti, stávajú sa mocnármi a posmeľujú i iných do dobrého činu. Charakter vytrvá viac než bohatstvo, lebo bohatstvo obyčajne budí závisť, tá hriechy a hriechy peklo. Zdravý charakter má vplyv, významnosť, poneváč je výsledkom vyprobovaného honoru, poctivosti a vytrvalosti; schopnosť, veda a bohatstvo majú veľkú významnosť, ale o mnoho väčšiu má pravý charakter. Talent značí mnoho, ale charakter viac. Talent dedíme náhodou, ale charakter budujeme si vlastnými silami. Spoločný stav, nadanosti a bohatstvá

môže človek zdediť od rodičov alebo z lásky osudu, ale duševné dobrá, jakosť srdca, silu charakteru, čistotu zvykov a vzdelanosť môže si človek len vlastnými silami nadobudnúť. Charakter je skoro slnejší než veda. Pravdaže hlava bez srdca, intellingencia bez morálnosti, pekná postava bez dobroty sú mocnosti, ale len nepatrnejšie mocnosti. Charakter získa dôveru bez ohľadu, či stav jeho majiteľa je vysoký, alebo nízky. Charakternému človeku dôverujú a preto sa mu darí. Vplyv charakteru má vždy i všade svoju významnosť, poneváč prostosť myslenia, nezmenitelnosť myslenia a stálosť vôle sú vlastnosti, ktoré vzbudzujú dôveru a úctu viac, než všetko iné. Preto človek, ktorý chce, aby sa mu v živote darilo, musí vzdelávať svoj charakter. Nevedomky vzdelávame sa v našich spoločných kruhoch. Tu mnoho dobrého získame si podľa charakterov, zvykov a náhľadov druhých ľudí. V tomto vzhľade starajme sa len o dobré spoločnosti, o dobré krúžky, o dobré spolky, v ktorých sa duch náš sosilňuje, stáva sa šľachetnejším a lepším a naopak, varujme sa jako hada zlých kruhov, zlej spoločnosti, zlých spolkov, lebo v tých náš charakter sa nebuduje, ale ničí. Ľudia alebo údovia zlých spolkov nie sú charakterní, svojich bližných ohovárajú, očerňujú a im krivdy robia. Takým bezcharakterným ľuďom nikto neverí, a nikdy sa im dariť nebude. Avšak i tí sú v stave svoj planý život, svoj charakter napraviť, len keď chcú, t. j. keď premáhajú svoje vady, keď svoj charakter sosilňujú, zlé spoločnosti obídu; stále zamestnanie, dobrá spoločnosť, miernosť v jedle a pití a nadovšetkým mlčanie a napodobovania charakterných ľudí sú najlepšími liekami k budovaniu dobrého charaktera. **CHCEJ A STANE SA. NECHCEJ A ZKAPEŠ!**

SEBAOPANOVANIE.

Jednou z istotných podmienok nášho šťastia je, aby sme sa stali pánmi naších popudov a náruživostí, aby sme ich udržali na úzde a skrz to dosiahli tú súhlasnú spôsobnosť, ktorá nás udržuje v dobrej vôli a veselosti, jako tiež aj v uspokojení práce a v dobe ťažkého navštívenia a nevole. Sebaopanovaním vyrába sa charakter a rozvíja sa sila proti pokusom a protivnostiam v živote. Náuku sebaopanovania najdeme v knihách slávných spisovateľov, básnikov a filosofov; tí nám napísali a zanechali múdre príklady, pokrm pre naše duše, ktorým máme utužovať naše sily, aby sme sa dostali na stupeň dokonalosti a tým vydržať mohli nápady osudu, a prevládať protivnosti a pliagy denného života. "Opanuj sa a buď dobrej mysli i v šťastí i v nešťastí," hovorí Markus Aurelius. Zaiste šťastný je ten, kto už v mladosti nadobudne si obratnosť sebaopanovania, rozvíjanie ktorého je povinnosťou rodičov, ale len v decku a vychovanie, kto môže rozumne kärovať sebou samým bez chorobného šťastia. Schiller hovorí: "Nekalná radosť života nebola daná žiadnemu smrtelníkovi." (Des Lebens ungemischte Freude ward keinem Sterblichen zu Tetil.) Tá veta je dobre premyslená a pravdivá; má ona veľký význam, lebo každého z nás postretávajú často, ba skoro denne, rôzne, nemilé ťažkosti, ktoré nám odberajú veselosť, dobrú vôľu a výdatnosť, k práci, paralyzujú práceschopnosť, zapríčiňujú bezsennosť, zatým nastupí duševná ťažkosť, ktorá zase účinkuje na telo a vyvoláva všetky možlivé nepokoje, hamujúc nás v pokroku úspešnosti. Avšak sú ľudia, ktorí zriedka nú-

tení sú vyprázdniť horký kalich biedy, ktorí sú stále veselí, slobodní, ktorým sa dobre darí. "Má šťastie, ale mne ono nebolo preznačené", čujeme hovoriť. Tí, ktorí sa takými náhľadami krmia, myslia, že šťastie do ich bližných zavítalo prípadne z vonku. O, nie! Taký závideniahodný človek zavčasu uznal potrebu sebaopanovania, opovrhol zlé zvyky, zlé žiadosti, popudy a náruživosti, skladal groš ku grošu, bol vždy pánom samého seba a tým získal si úspech a šťastie, pracoval poctive a preto čo má, prináleží mu nie jako dar, ale jako zárobok za jeho prácu. Nemáme mu to závideť, lebo i my môžeme si tak všetko zariadiť, jako to on robil. Predovšetkým musíme dbať o to, aby sme pri každom i tom najmenšom vydarení nepadali do veľkej rozdráždenosti. Hnev ničí nielen šťastie, ale i život. Jestli všetky chvíle pri každom nemilom nápade opatrne rozvážime, vtedy zvyk ten časom vníde nám do samej krve, do samých kostí, takže refleksie v kritičných chvíľach pokážu sa nám tak nesmyselnými, že i v tých najväčších nepríjemnostiach zachováme si pokoj a chladnú krv. Avšak nič v živote nenadobýva sa bez trudov; tak i sebaopanovanie nabýva sa len dlhším cvičením menovite vtedy, keď to cvičenie stane sa našou druhou prirodzenosťou. Tu potom nemáme tratiť nikdy nádej a odvahu, keď sa nám to hneď i nepodarí. Ustavičné cvičenie má byť naším heslom a keď sa to sto ráz nepodarí, to zaiste podarí sa za sto i prvým razom. Ustavičným cvičením zdokonálime sa tak, že v každom položení budeme môcť opanovať sa a tým ovládať náruživosti, hnev, mstivosť, závisť, atď.

SILA SOSÚSTREDNENIA ÚMYSLU.

Každý počiatok je ťažký a preto nemame sa hneď pri prvej nezdaritelnosti zastaviť.

V každom predsavzatí máme prezrieť pole činnosti, jako šachista svoje figúry a sústredniť myseľ na jednu vec. Človek, ktorý si niečo za cieľ vytknul, pokazuje to už i zvonku hlasom, oblekom, zrakom a ruchom. Radno je, aby práca bola ohraničená na pevnú zvláštnosť (specialitu), lebo pri dnešných ohromných rozvojoch všetkých predmetov vedy, priemyselných (handľových) a technických náuk nie je možné, aby ktosi mohol byť universálnym geniusom, zbehlým vo všetkých správach. Kto chce všetko vedeť, ten nadobudne si **encyklopedické vzdelanie, ktoré mu vlastne práve tam nepomôže, kde ho najlepšie potrebuje.** Od specializácie záleží rýchly pokrok; **lepšie je byť poctivým, dobre plateným robotníkom, jako slávnym geniusom, ktorého ľudia obdivujú a ktorému dovolia — hladom zomreť.** Človek daritelnosti musí mať vycvičené nielen svoje sily, ale musí i svoje mysle vedeť koncentrovať — sosústredniť. Také sosústrednenie je pre každého možné, ale nie pre každého rovnako. Človek nemôže obsiahnuť: 1) čo sa protiví večným právom, ku príkladu zakázať slovenskú reč, lebo to sa protiví večnému božskému právu. 2) Mnohý nemôže niečo obsiahnuť, lebo mu mnohé prekážky stoja na ceste, ktoré nie je dosť silným odstrániť. 3) Mnohým sa nedarí, lebo nemajú silnej vôle a takí čakajú na božské smilovanie, aby im pečené holúbky z neba padaly. 4) Chybuje im koncentrácia mysle, lapajú sa do mnohých prác a ani jednu neskončia a preto nikdy nič nemajú. Koncentráciou prichádzame do charakteru — dobrého alebo zlého; v dobrých sprá-

vach do cnosti a v zlých do výstupkov. Pomocou sústrednenia povstane odvaha, zamilovanie poriadku a cit spravedlivosti. Človek, ktorý ani na chviľku nemôže svoje mysle sosústredniť, márni mnoho duševnej energie a duševná sila záleží od schopnosti sosústrednenia. U mnohých ľudí príčinou roztržitosti je zvyk nepozorného čítania. Sú ľudia, ktorí nie preto čítajú, aby z toho čo čítajú mali pôžitok, ale preto, aby čas zabili, — čítajú bezmyselne a tým vlastnou vôľou nadobúdajú roztržitosti a zapomínajú o čom čítali. Tak isto šíri sa zvyk nepotrebného besedovania, ktoré nikoho nezaujíma; takí ľudia skákajú z jedneho predmeta na druhý bez toho, aby vedeli čo hovoria, stávajú sa v spoločnosti nudnými, lebo bľabotjú o veciach, ktoré nikoho nezaujímajú. Každý nech sa cvičí v koncentrácii úmyslu, lebo bez nej dariť sa nikomu nebude.

V POTYKU S ĽUĎMI.

Keď chceš, aby ťa ľudia mali radi, nauč sa mlčať.

Človek daritelnosti nie je vyzývavý ani urážlivý, ale ku každému úprimný. Nevidíme na ňom žiadneho rozčulenia, žiadneho strachu. Nevidíme na ňom nič, čo by mohlo sa považovať za neslušné. Jeho bystrý, prenikajúci zrak je pošetilý, roztržitý, vyzývavý ani nestydatý. Človek daritelnosti nie je chytrý do zvady, nie je lakomý, nie je prázdny. Vždy vie dôkladne čo chce a nikdy netúži za tým čo nemôže dosiahnuť. Nemá žiadnych zlých náruživostí, nie je hráčom, kartášom, pijakom alebo tulákom. Človek daritelnosti je prirodzený, rozvažný, hovorí jasno a umne, jeho pohyby sú regulárne, ani nepríliš rýchle ani nezadlhavé, prispôsobuje sa k novým situáciam, nikdy nevidíš na jeho tvári zmeny jeho duše, vždy je pánom seba, svojich popudov. Človek daritelnosti odchyľuje sa od tak zvaných umeleckých prirodzeností. Ľudia umeleckej prirodzenosti sú chytrí do obrazenia druhých, nevedia panovať nad svojimi náruživosťmi, sú citliví, grimasní, nespokojní, sluhami sú sympatie a antipatie, vysmievajú a kritizujú iných a tým podkopujú svoje vlastné sily, svoj charakter.

PRÁCA A DARITELNOSŤ.

"Práca je najpevnejší poklad; kto sa na ňu spustí, i za života má na chlieb i po ňom zostane."

Niet života bez práce. Hoc by si bol najväčším zo synov ľudských, žiješ, — a život nie je čírym snom, marou . . . . život je fakt, ktorý nedá sa zbiť, život je tvojou nepodelnou vlastnosťou, je tvoj a od teba samého záleží, čo s ním zrobíš, jako ho využiješ.

Je to hlboká myseľ pre každého, na život vážne patriaceho človeka. V prírode nič nehynie, jakoby teda jestovanie človeka, toho najdokonalejšieho zo všetkých tvorov, istoty na obraz i podobenstvo Božie stvorenej, mohlo minúť bez vplyvu, hynúť v ničote? Čo si učinil, to už nezmeníš, hoc by si chcel, lebo čin tvoj spojil sa v jedon celok so všebytom, čin tvoj činí dobré lebo zlé, tajne alebo otvorene — ale činí, a **činiť musí.** "Je to prekliatstvom opačného činu, že zlo d'alej len zlo rodiť musí," hovoril básnik. Tak isto i

XLVI. TABUĽKA.



J. E. ORR, M. D.
Jeden z najlepších lekárov v Amerike.

Študoval v Kanade a usilovnosťou a ťažkou prácou nadobudnul si slávu, jakou sa každý lekár pochváliť nemôže.

dobro rodí ďalej dobro. Tvoje činy, tvoja práca sú jako vody potoka — každý zná ich počiatok, ich prameň, ale kto by mohol rozpoznať vody jedného alebo druhého potoka keď sa slúči s inými vodami, jazerami alebo riekami? Avšak ony ďalej plynú, nesú lode, obracajú mlynské kolesá, turbíny, — kto môže beh vôd zastaviť, docela odvrátiť?

Práca zošľachtuje, podnosí človeka a naopak, lenivosť je matkou výstupkov. Či si videl dakedy hrnčiara pracujúceho pri svojom kolostroji? Je to jeden z najstarších remeselníckych nástrojov a spomína o ňom i Ezekiáš (prorok). Čo by poča hrnčiar bez kolostroja? Pravdaže, mohol by hlinu rukou obrobiť, ale jeho ručná práca nezastúpila by rýchle obraty terča, miska alebo džbán nevypukly by tak rýchle, tak dôkladne v rukách jako na terču, bez kolostroju práca hrnčiara bola by len hudliarstvom (fušerstvom) hoc by svoju prácu i zlatými maľovníkmi okrášlil. Takým terčom pre človeka je práca, ktorej blahé skutky nič nezastúpi. Rozkoš, zábavy toho sveta, robia nám príjemnosť len po práci a samé v sebe vyvolávajú rýchle presýtenie a núdenie sa. Práca, jako hrnčiarske kolo vyrovnáva neúplnosť charaktera, hamuje náruživosti, uspokojuje človeka vnútorne, dáva uspokojenie. Pri práci zase konečná je pilnosť a trpezlivosť. Bez pilnosti nemôžeme sa nazdávať sladkého ovocia práce a trpezlivosť je tým podivným liekom, ktorý činí naše trudy sladkými. Môžno povieš, že je mnoho ľudí na svete, ktorí nepracujú a žijú jednak zo svojho majetku, jednak z lásky iných a časmi krivdou a potom svojich blížnych. Sú to existencie výnimečné, dočasné. I tie najväčšie kapitály rozplynú sa, jestli človek nepracuje umne, rozumne, lebo administrácia veľkého majetku je tiež práca a to nie malá a nie tak ľahká jako sa mnohým vidí. Bohatý človek môže mať zástupcov v práci, robotníkov jakých len chce, môže si život obľahčiť, príjemným zrobiť, ale vedu, umenie bez práci nenadobudne nikdy, jestli sa nenaučí mysleť. Človek, ktorý má majetok, musí byť obozretným, musí byť opatrovateľom svojho majetku, ináč budú ho okrádať na všetky strany, majetok vyjde na vnivoč, áno, majetok v rukách hlúpeho je jako dvojsečný meč — raní nielen iných ale i toho, kto ho má, poneváč hubí mu charakter a pochová jeho šťastie.

Pilní, pracovití ľudia sú obyčajne málomluvní; kto mnoho myslí, málo hovorí, neztratí slova podaromne. Náš Slovák pracuje so zápaľom, keď má do toho chuť, ochotu, jako to vidíme v kopálňach, na roli, v dielňach atď. Slovák keď chce, preberie v práci 10 Nemcov, ale Nemec preberie Slováka vytrvalosťou ačpráve i tu jako všade inde sú výnimky. Jako veľké budovy povstávajú z malých tehál, tak samo i život ľudský skladá sa z malých činností, prác. Polož tehlu krivo, nespoj ju dobre vápnom a celý múr pokazíš ...... nesplň tú alebo tamtú prácu a zkazíš si často všetky cesty k daritelnosti. Rozumné vychovanie detí a privyknutie ich do práce je podkladom ich šťastia a daritelnosti v živote. Najbohatší ľudia, najslávnejší umelci ďakujú svoju slávu a bohatstvo práci a preto nech bude naším heslom:

"Hej do práci, rodáci, práca je dnes naša zbraň!"

XCVII. TABUĽKA.



Socha chýrečného francúzskeho lekára DOKTORA CLEMENTA, k vystaveniu ktorej prispievala celá francúzska republika. Slávu nadobudnul si prácou a vytrvalosťou.

RÁZNOSŤ — ENERGIA.

"Svet náleží smelým."

Kto mnoho kuje, stane sa kováčom, hovorí jedno francúzske príslovie. Energičným postupovaním stávame sa majstrami postupovania. Nedostatok silnej vôle, vytrvalosti, ráznosti sú našimi chybami naších podujatí a mnohým chybuje nie zdolnosť, ale ráznosť a vytrvalá energia. Čím ráznejšie sústredíme naše sily, tým ľahšia bude naša práca, tým skorej prekonáme trpkosti a prekážky hamujúce nás na ceste k cieľu. Či to v umnej, či vo fysickej práci, vždy a všade musíme sa vžiť, vpraviť, vpracovať a vpracovanie prichodí samo sebou jako ovocie našej usilovnosti — ale niet usilovnosti bez energie (ráznosti). Vezmime ku príkladu život Napoleona, ktorý silou vôle a energiou šľapal práva národov, dával im nové — raz lepšie, raz horšie, skladal panujúcich z trônov a na ich miesta postavil svojich generálov atď. Keď mu generálny sbor (štáb) hovoril o nemožnosti priechodov a prievozov vojska cez Alpy, on jednoducho odpovedal, že "treba sniesť Alpy" a rozkázal budovať cestu cez hory a neprístupné dotiaľ bralá. Taká práca pri tehdajšom stave technicky bola skoro nemožná ku vykonaniu, ale nemožnosť podľa Napoleona "jestvuje len v slovníkoch pre hlupcov". Je to veľmi smelé, skoro opačné, prevrátené tvrdenie, k čomu potrebný je talent Napoleona, aby rozoznať mohol rôzne stupne nemožnosti, lebo sú prekážky prirodzené, ktoré i tá najväčšia energia prevládať nepotrafí. Jestli si niečo vytkneš za cieľ v živote, nemysli o ťažkosťach a prekážkach; kde nemôžeš prejsť, tam preskoč, ináč nikdy ďaleko nezájdeš.

ŠŤASTLIVÁ SPÔSOBNOSŤ.

"Šťastie len tak chutná, jestli je okoreneno útrapami."

"Či možná je preprava?" spýtal sa Napoleon svojho merníckeho sboru, ktorý poveril vyzkúmaním nebezpečného prechodu sv. Bernarda. "Môže byť," odpovedali hrmivým hlasom merníci, "to leží v hraniciach možnosti." "Vtedy napred!" rozkázal Napoleon, a celá armáda pozostávajúca zo 60,000 ľudí, vozov, zbraňou naládovaných, rušila sa po chodníkoch, po ktorých ešte koleso sa netočilo a pravdepodobne točiť sa viac nebude. Také príklady sú veľmi poučné. Tisíce, ba milliony ľudí premýšľajú, trudia sa, aby odkryli tajnosť daritelnosti-šťastia. Život ich uplýva v nádeji, nedostatku a slzách, ale ich žiadosti sa nesplňajú a konečne biedni umierajú. Jeden achká: "Bože, keby som bol bohatým!" Jestli by sme takému odpovedali: "Nuž buď ním", pohneval by sa, a cítil by sa obrazeným, mysliac si, že ho vysmievame. Druhý sa spýta: "Nuž dobre, ale jako to začať?" Tak, jako druhí začínali. Tým večným nariekaním ďaleko nezájdeš, spôsobnosť k dobrobytu blíži sa k nám ustavične, ale ľudia sú slepí, nevidia ju, obídu ju a nechajú druhému. Často plazí sa príležitosť okolo nôh a ju nevidíme. Nie o to tu ide, aby sme si potajomky žičili bohatstvo, ale aby sme **chceli** byť bohatými. Kto chce, aby sa mu darilo nech sa spýta svojich merníkov: svojej intelligencie, svojej vedy, svojej sily, svojho zdravého rozumu, či možné je aby bol bohatým, či môže sa z biedy vydriapať, z nižiny priemernosti na výšiny zemského šťastia; jestli mu odpovedia "Môže byť", nech dá rozkaz

svojim merníkom, jako to Napoleon učinil, svojej vôli, svojej pracovitosti, svojej vytrvalosti, svojej sporivosti atď. a zaiste vyhrá.

Bez silnej vôle a sebadvvery nič sa nepodarí. Ľudia silnej vôle potrafia sobrať pre svoje ciele peňažitú pomoc, mnohoráz veľké summy, kdežto iní nemôžu vypožičať malé summy. Silná vôľa hovorí: "Ja chcem, poneváč môžem — a poneváč chcem." Mnohí majú oči a nevidia. Mnohí rozmýšľali o tom, čo môže byť za tým veľkým korytom, za atlantickým morom. Kolumbus tiež rozmýšľal a kul plány k tomu, aby sa presvedčil, že zaiste je za tou veľkou mlákou niečo alebo nie, dal sa na cestu a odkryl Ameriku.

Mnohí sú silní, ale málo je takých, ktorí majú silnú vôľu. Silná vôľa je magiou duše—CHCEJ A BUDEŠ MÔCŤ! **Silnú vôľu napomáha modlitba** zvlášte v našom "osvietenom" veku, keď modlitby patria do kruhu religijného snenia, blúznenia. Avšak nie je tomu tak. **Modlitba buď k Bohu, buď k sv. patrónu, buď v jakejkoľvek istote fantastičnej znamená umné sosústrednenie a opakovanie nášho želania. Boh, ku ktorému sa modlievam o pomoc, ktorému každý večer predkladám náležite moje pranie, môže byť mojou vlastnou "PSYCHOU",** ktorá tajným, podnes nevyzkúmaným spôsobom zostáva v rôznorodom spojení s celým všemírom a ktorú, pomocou modlitby, podnecujem do ustavične obnovujúcej sa, nepretržitej činnosti. Kiež by každý — zvlášte pred líhaním do postele — posvätil pár minút modlitbe!

Všetky veľké vynálezy našich časov môžeme ďakovať silnej vôli, tvorivej sile, rozumnosti, ktorá je nie predprávom (privilegiumom) bohatých, ale vyskytuje sa často v biednych chalupách. Preto poznaj sám seba, buď silnej vôli, ustavične maj svoj cieľ na mysli, ľahni s ním, stávaj s ním a uvidíš jako rýchle sa tvoj stav zmení. Cesta je ťažká a nie ľahko nachádzajúca, ale môže byť najdená; a keď môže byť najdená, prečo by si ty nemohol byť jej nálezcom!

Nikdy nehovor, že nemôžeš, veď si to ešte ani neproboval. Maj silnú vôľu a budeš voľným! "Nič je nie pre človeka nemožným, kto vie chceť", hovoril Mirabeau. Čo je konečným, stať sa musí, to je jediné právo daritelnosti. V jednom anglickom časopise čítal som, že na našej zemi sú trojakí ľudia a síce: Ľudia, ktorí chcejú, ľudia, ktorí nechcejú a ľudia, ktorí nemôžu; prvým sa darí, druhí stavajú mnohé prekážky na ceste daritelnosti a tretím docela nič sa nedarí. Šťastie je more, na brehách ktorého ležia mrtvoly ľudí, ktorí ztratili stávky života, ktorí ich ztratiť museli, poneváč nemali odvahy, samosvedomosti, cofali sa pred nešťastnou vidinou nemožnosti.

Spôsobnosť je zlatý motýl, ktorý jak vo dne tak v noci okolo nás letí; slepý a lenivý neulapí ho; poletí ďalej a vpadne do saka múdrejšieho, usilovnejšieho a bystrejšieho človeka.

PENIAZE — SPORIVOSŤ.

"Kto v budúcnosť dnes sa zbrojí, ten prišlosti sa nebojí."

Peniaz v tvojom vrecku, je tvojim najlepším priateľom. On jedine je ti verným, jako pes. Nepýta od teba nič, nežiada on tvoj charakter, ani tvoju morálnu hodnosť; nedbá o to, že kto si, či učenec, kňaz, alebo bárs i zlodej.

Ked' čo chceš, všetko ti zaopatrí, či je to knižka, tabak, alebo múka. Ked' si hladný, on ťa nakrmi; ked' si smädný, napojí ťa; ked' si nahý, odeje ťa; ked' si ukonaný, dovolí ti vyspať sa a odpočinúť si na mäkkých matracách a v čistej posteli; ked' chceš dakde cestovať, otvorí ti pohodlný vozeň. Žiadaš zábavu, alebo rozveselenie, dá ti to najlepšie miesto v divadle; ba i po smrti privedie ti priateľov a bratov, údov tvojho spolku, ktorí odprevadia tvoje telo na cintorín a potom postavia ti pomník, na ktorom pekné nápisy hlásajú tvoje zásluhy pre svet a človečenstvo, označujúc blaženosť a uspokojnosť tvojich najbližších.

Maj teda vždy peniaze vo vrecku. Chudobným byť je zle; chudoba je horšia, než zločin. Ba viac — chudoba je hlúposť. Zločin môže byť prepáčený, hriech môže byť odpustený, ale chudobný blázon nenájde milosti, nemá odpustenia.

Rozumie sa, že musíme brať do ohľadu i také prípady, ktoré sa každému môžu prihodiť. Často bez viny môžeme ostať chvíľami bez centa, v úpadku. Nie vždy sa nám zdarí dačo tak, jako by sme chceli. Ale v každom páde trochu úvahy, trochu sebaopanovania, trochu obozretnosti a pozorného vzhľadu na budúcnosť, zachová nás od úpadku.

Jestli je človek sporivý sám od seba, nemáme mu čo radiť. Ale sú ľudia, ktorí potrebujú zdravej a rozumnej rady ohľadom sporivosti; ľudia, ktorí nešporujú, ľudia dobrosrdeční a márnotratní.

Ľúbim takých ľudí, ačpráve hanbím sa povedať, že prečo. Sú oni šľachetní, dobrého srdca a milí. Ktosi raz povedal, že sú oni podobní takým, ktorých násilne vyrušili zo spánku, a ktorí sa presvedčili, že tento svet je nevd'ačný, nezabudne urážky, má srdce z kameňa.

Ked' nadíde nešťastie a vybere si nás za obeť, až vtedy sa presvedčíme, že jedine spoločnosť peniaza v našom vrecku je verným priateľom, a obyčajne až vtedy badáme, že sme si toho nášho priateľa zabudli tam umiestniť.

Teraz počúvaj týchto pár hlavných úvah, jestli máš dosť zdravého rozsudku, aby si sa dľa toho držal. Usiluj sa! Jestli zarábaš $20 týždenne, odlož každý týždeň $5, či môžeš, či nie. Nehovor nikdy, že tá malá sporivosť je ti nemožnou. Odlož vždy. Zatvor oči a povedz sebe, že zarábaš len $15 týždenne.

Viem, že to znie jako veľmi stará kázeň, ale pri tom všetkom zachráni ťa ona daktorého pekného rana od veľmi smutných udalostí. Zachráni ťa ona od nenávisti proti sebe samému, i od nenávisti proti tvojim známym a "takzvaným" priateľom.

Nemáš na to dostatočných dôvodov, argumentov, alebo ospravedlnenia, aby si cítil a vyzeral jako otrhanec, ktorý nemá centa pri sebe. Tento článok ne je písaný pre bohatých. Nezaoberám sa tu s peňažnými kráľmi, alebo millionármi. Tí dajú pozor samí na seba. Zaoberám sa s obyčajnými ľudmi, ktorí svoj mozoľne zarobený groš ľahko, nerozvažiteľným spôsobom vydávajú, ktorí nerozumejú peniaze užitočnejšie upotrebiť, iba na zábavy a príjemnosti.

RADY A ÚVAHY.

Buď rozumný.

Keď máš niečo hovoriť, hovor krátko, otvorene a smelo. To imponuje. Kde môžeš žiadať, tam nepros. Nedaj sa oslabiť titulami, hodnosťami a ordermi; buď úprimným bez poníženosti a keď počas hádania sa s osobou, hoci vysoko postavenou, vidíš, že môžeš niečo získať, to vyzískaj bezpodmienečne a hovor ostro, stále a pevno. Keď potrebuješ hmotnú pomoc, nedaj na javo ani slovom ani činom, že v podniku svojom pochybuješ, alebo že si v ňom neistý, lebo tým sám hatíš možnosť nadobudnutia pomoci.

Buď presný.

Tvoj čas nech značí aspoň toľko, jako tvoje peniaze. Minúty a hodiny plynú, jako voda a žiadna sila neba a zeme nazpät ti ich nenavráti. "Skalopevne som presvedčený," hovorí Dr. Fitch, "že kto nie je presným, ten nikdy nedobyje sa daritelnosti." Čas, — to peniaze. Keď tratíš čas, tratíš i peniaze a keď druhým odbieraš čas, to značí, že ich okrádaš o peniaze. Presnosť je duša obchodu, duša nášho života, matka dôvery a vyrába nám kredit.

Buď úprimný.

Úprimnosť u mužských je tým, čo krása u žien. Úprimnosťou (ale nie poníženosťou) stávajú sa ľudia predákmi, chrániteľmi a dobrodíteľmi druhých. Nikdy nemožno vedeť s kým sa sídeme a "život nie je tak krátky, aby nepostačilo času na úprimnosť", hovorí Emerson. Kto si osvojil dobré obyčaje (maniery), ten ľahko nepadá do choroby "nesmelosti".

Buď dôkladný.

Dôkladnosť je sestra poctivosti. Avšak vždy žiadaj pevnej dôkladnosti tam, kde ide o obchod. Kto dôkladne nepočtuje, ten zaiste bedákuje. Daj pozor na tie najmenšie chyby v počtovaní, keď nechceš byť okradený, vyzískaný a vysmiaty. Žiadaj čo sa ti náleží; i tá, dnes zanedbávaná maličkosť, môže sa ti zajtrá pridať. Buď veľmi dôkladným vo vykonaní svojich povinností. Drž slovo, lebo niečo priobecať a nezadržať je veľká dhyba; lepšie bude docela neobecať jako obecať a slovo nezadržať.

Priateľstvo.

Priateľ sa s ľuďmi, od ktorých môžeš sa niečo naučiť. Dobrý priateľ je drahocenný poklad; jestli ho máš, staraj sa, aby si ho neztratil. Uč sa všetkému a napodobuj v spoločnosti tých, ktorí sú predáci, ktorí sú ľudia daritelsosti. Chráň sa darebáctva a spoločnosti, kde nemôžeš získať nič, len zlé a nepríjemné besedovanie, ohováranie atď.

Buď dobrej nálady.

Dobrá nálada je božským liekom a smutná, olovom na krídlach mysle ľudskej, ktorá nedopúšťa povzniesť sa na vyšší stupeň poznania. Pokáž sa vždy silnejším od všetkej nedaritelnosti, buď veselej nálady a uvidíš, že otvoria sa ti pramene pomoci, o ktorých sa ti ani nesnívalo. Mimo toho získaš si úctu a príchylnosť u ľudí, ktorí na teba ani nepozrú, náhle sa doznajú, že sa ti

zle vede. Smútok nechaj v pivnici a po uliciach kráčaj smele, veselo tak, jako ten, ktorý nikdy žiadnej starosti nemal.

Trpezlivosť.

Zdolnosť, pilnosť a energia sú zbraňou v boji s nepríjemnosťami života. Ale v živote nemôžeme postupovať vždy len napádave. Veľmi často musíme upotrebiť odpornú zbraň a to je trpezlivosť. Trpezlivosť môžeme pomenovať ochranným pancierom v boji, ktorý je, pravda, veľmi ťažký jako každá zbraň, avšak zachráni nás proti mnohým trpkostiam. A beda tomu, kto tú zbraň — trpezlivosť zo seba shodil. Rozumie sa, že i trpezlivosť má svoje hranice. Keď ku príkladu niekto od teba vymáha niečo nemoralného, nesprávneho, vtedy máš vystúpiť inou zbraňou a nie trpezlivosťou.

Hračky.

Jako pijatika a morfinismus otravujú telo, tak i náruživosť hry otravuje dušu. Hračka je veľké zlo, lebo podkupuje a ničí človeka presne, robí srdce tvrdým, zbaví ho najšľachetnejšej vlastnosti, vyžmýka dušu, zahluší všetky city a vrhne nešťastníka do konečnej zkazy a záhuby.

Krivda.

Kto druhému krivdu robí, robí ju i samému sebe. Každá vec vráti sa tam, zkade vyšla. Zlý čin vráti sa do toho, kto ho splnil; nôž vraha zastihne ho samého; nespravedlivý sudca vypovedá výrok na seba samého a zlodej okráda samého seba. Len tá vôľa je dobrá, ktorá žiada dobro bez krivdy druhých.

Ľahkovernosť.

Never každému , zvlášte takému, ktorý ustavične lichotí. Odrobinka lásky, odrobinka pretvárania a odrobinka falošníctva vždy spolu chodia. To značí, že nieto takého človeka, ktorý by nemal v sebe odrobinu falošníctva. A tak isto nieto takého človeka, nech bude i ten najfalošnejší, ktorý by nebol trochu dobrý a trochu milý. Preto i na falošníctvo máme sa trochu spoľahnuť a neobanujeme.

Márnotratnosť

Keď výdavky sú väčšie než príjmy, keď úver (kredit) je nadmierne obťažený, zásoba vyčerpaná, vtedy musí nastúpiť presilenie, kára—krach. Ľudia trpia dnes viac, než za dávnych časov trpeli, lebo žijeme v dobe všeobecného preťaženia. Každým preťažením robíme si krivdu, za ktorú skôrneskôr musíme odtrpeť. Kto teda bere na sebe stanovisko, do ktorého nedoriastol, ten musí byť prihotovený na trpenie, lebo človek má prerastať svoju prácu a nie práca jeho sily. Kto zo svojej životnej sily viac vydá, než na to stačí, ten neujde trestu a to nielen on sám, ale ani tí, ktorí od neho závisia, t. j. žena a deti.

Mlčanie.

Jestli chceš, aby sa ti v živote darilo, nauč sa mlčať. Mlčanie a mlčanlivosť sú veľkí činitelia daritelnosti. Veľkí ľuda znajú mlčať a preto robia

XCVIII. TABUĽKA.

OBRAZ 1085.



Húfy ľudského "mäsa". Tu človek nemusí, ba ani nesmie myslieť; tu žiadajú silných, mladých, zdravých ľudí. Tu sú len svaly potrebné a nie rozum.

OBRAZ 1086.



Robotník s taligou (fúrikom); robí, ale nievie jak dlho a na takú prácu spoľahnuť sa nemôže.

OBRAZ 1087.



Boss vypovedá robotníkovi prácu.

peniaze, darí sa im. Bľabotanie a pletky oslabujú energiu. Kto drží jazyk za zubami, ten je na ceste k daritelnosti. Človek má dvoje uší a len jedné ústa. To značí, že máme viac slúchať, než hovoriť. Čo si okom a uchom získame, má pre nás väčšiu cenu, než to, čo hovoríme. Nie vždy radno hovoriť o tom, čo vieme, ale vždy máme vedeť, čo hovoríme. Človek, ktorý chce mnoho vedeť, nemá mnoho hovoriť.

Nahováranie.

Nikdy nedaj sa nahovoriť na niečo, čo je neslušné, čo je zlé. Ľudia cenia človeka tak, jeka sa on sám cení. Každý môže robiť tak jako sám chce, ale za svoje činy musí aj sám odpovedať. Teda rob vždy čo je dobré, pravdivé a varuj sa od nahovárania.

Nebuď nevďačným.

Nevďačnosť je vlastnosťou u slabých, bezcharakterných ľudí. Goethe hovorí, že nikdy nespozoroval, aby poctivý človek stal sa nevďačným. Teda jestli chceš byť poctivým, nebuď nevďačným.

Chraň sa nenávisti.

Jestli príčiny nenávisti z blízka badáme, presvedčíme sa, že často nemajú takej významnosti, jakú im pripisujeme a že pochodia zväčša následkom našej namyslenosti, našej prepiatej prázdnosti a nemiernej citlivosti. Nejaké nepozorne vypovedané slovo môže vzbudiť nenávisť u citlivých ľudí; s takými nie je ľahko obcovať, lebo cítia sa hneď obrazenými; takí otravujú si vlastné životy. Veľký filosof Sokrates často bol prenasledovaný. Stalo sa, že jeden z jeho protivníkov kopnul do neho nohou. Sokrates čušal. Keď to jeho priatelia videli, pýtali sa ho, jako to môže sniesť, jako môže také niečo trpeť. Na čo Sokrates odpovedal: "Nič sa nestalo; osol do mňa kopnul, to všetko."

Buď opatrný.

Prv, než by si sa do voľačoho lapil, rozváž si plán dobre. Náhle ti je vec jasná a uznávaš ju za dobrú, osožnú alebo konečnú, vtedy nečakaj ani minútu, nebuď v rozpakoch, neváhaj, ale chyť sa do veci a rýchle pracuj. Tu už potom neslúchaj na nikoho, len na svoj vlastný rozum a spusť sa na svoju vlastnú prácu. Nemal si podnes šťastia? Zle sa ti darilo? Nezúfaj. Vyzkúmaj svoje schopnosti, vyzkúmaj dobre, do čoho sa najlepšie rozumieš, do čoho máš najväčšiu chuť, potom chyť sa do práce, stúpaj vždy len napred, nikdy nazpät, nepozeraj na prekážky, vlož do nového podniku celé tvoje "JA" a vyhráš.

Nebuď prázdny.

"Ale jestli ti prázdnota hučí v prsiach: tak ťa svet prísny naučí do trinástej chodiť školy!" — (A. Sládkovič.)

Veľkou prekážkou daritelnosti je prázdnosť. Kto chce aby sa mu darilo, musí sa vzdať prázdnosti. Prázdnosť je jako rak, ktorý točí naše sily. Si pyšný na svoj talent alebo si pekný? Nezapomínaj človeče, že ich máš, lebo si ich zdedil. Pri nápadoch prázdnosti vyzkúmaj svoje vady a usiluj sa aby si

ich čímskôr premohol. Keď sa ti to podarí, vtedy buď pyšný, že si svoje chyby napravil a prázdnosť mužne premohol. Kto zná svoje chyby ,a nestará sa ich ospravedlniť, je na ceste k daritelnosti. Chceš poznať svoje chyby, v ich celej nahote? Pomysli si, jako ony vyzerajú u tvojich známych a jaký dôjem robia na teba; vtedy skorej zrodí sa v tebe predsavzatie, aby si sa tých chýb pozbavil a každé dobré predsavzatie je počiatkom činu.

Smej sa posmievačom.

Najlepším liekom proti posmechu je smiech. Keď ťa niekto vysmieva, nehnevaj sa, nerob si z toho nič, — **smej sa;** tým odberieš posmevačovi odvahu a chuť k posmechu a v budúcnosti neopováži sa to opakovať, lebo náhle vidí, že posmech robí ti radosť, on sám bude sa cítiť vysmiatým, premoženým a dá ti pokoj.

Nezačínaj mnohé práce naraz.

Kdesi som čítal, že Slovák má mnoho talentov. Človek, ktorý chce, aby sa mu darilo, má vedeť, že keď chce zarábať na udržovanie svojej rodiny, musí sa subjektívne (podmetne) ohraničiť len na jeden svoj duševný alebo technický talent a objektívne (vecne) na také veci, ktoré sa mu vidia najlepšími. Kto sa takto prispôsobuje a dokonaľuje v svojom remesle alebo vo vede, stane sa majstrom a bude sa mu trvale a dobre dariť. Neskákaj s jednej práce na druhú. Nikdy nezačínaj inú prácu kým jednu dobre neskončíš. Zkúsení, schopní, speciálni pracovníci majú vždy prednosť. Jestli musíš byť strojom, buď dobrým strojom.

Pomsta.

Poneváč ani v našom živote, ani v prírode nenajdeme nič absolútneho, to znač, že ani osoby, ani veci nemôžu byť úplne dokonalé, preto máme pestovať ctnosť vzájomnej rozumnosti a prepáčenia. Mstivosť a nenávisť sú veľkými nepriateľmi nášho šťastia a našej daritelnosti.

Pohlavný popud.

Každý lekár vie, že pohlavný popud môže byť obmedzený činom, energiou ducha a fysickou prácou. Darebáci, ľudia bez všetkých ideálov, ľudia bez energie majú najväčší popud pohlavný a ľudia pracovití, ľudia ideálni, ľahšie opanujú popudy. Čistý život dá mladému človeku pocit šťastia, jasnosť smyslov, silu a energiu charaktera, pocit spravedlivosti a poctivosti. Pred takým človekom otvárajú sa široké horizony (obzory) a vyrábajú sa nové talenty.

Buď dobrým krajanom.

Kupuj všetko čo len môžeš od svojich krajanov, podporuj predovšetkým priemyseľ otčiny — to je tajnosť národného bohatstva. Žid kupuje od žida, Nemec od Nemca a vidíš jako sa im darí? I ty, keď aj pár centov viac zaplatíš za niečo, vždy kupuj od rodáka. Môže byť, že tvoj krajan, grocerník alebo mäsiar nemá kredit, že nedajú mu na úver, musí všetko hotovými peniazmi platiť a preto i zárobok jeho nenie tak veľký, jak toho, ktorý kupuje vo veľ-

kom a preto musí niečo zarobiť a viac rátať jako súsed žid. Kupuj od svojho; dnes pomáhaš ty jemu a zajtrá pomôže on tebe.

Neohováraj blížnych.

Nehovor o druhých zle pred známymi; nepomlúvaj nikoho, ani neopakuj ohováranie, ktoré si na tvojho blížneho počul. **Zo všetkých skrytých zbraní najhorší je jazyk.**

Ratuj sa predčasne, aby ti neodbila posledná hodina.

Mnohí ľudia ročne hynú duševne, lebo si neprisvojujú ducha pravdy. Tučia oni svoje zemské telo a predsa to telo zhnije v hrobe; tučia oni svoje náruživosti a smyslové požiadavky, ktoré predsa nie sú istou čiastkou človeka, ale len cudzími hosťmi. Tí ľudia dajú byt náruživostiam v svojich vlastných telách a za to sú nevď'ačnosťou odmenení. Takí ľudia nie sú skutočne ľuď'mi, len zdajú sa byť nimi. Sú oni bytosťami, majúcimi výhľad ľudský, ktorým sa sníva, že žijú, ale opravdivý človek ešte sa v nich nezbudil. Sú oni tvormi, z ktorých môžu sa ešte stať pravdiví ľudia, ale takými ešte nie sú i nemôžu byť, kým neprídu do vedomosti svojej pravdivej istoty ľudskej. Kto to zrozumie, ten môže ešte sa ratovať a nečakať, až mu uderí posledná hodina. Svet duševný (vnútorný) je nie menej pravdivý pre človeka, než svet vonkajší, ba ešte je mu on bližší. V tom vnútornom svete je človek sám svojim pánom i tvorca svojich obyvateľov — **mysle a citov.** Len v tom vnútornom svete nachádzame (jestli len chceme) **blahý pokoj, ktorý zvonká nájsť nemožno.** Nepokoj v tom vnútornom svete je tisíc ráz boľastnejší, než nepokoj vonkajšieho sveta.

Sebadôvera.

Bez sebadôvery nieto daritelnosti; ale daritelnosť bez práce nič neznačí a práca bez sebadôvery nemnoho viac. Len práca so sebadôverou prináša ovocie.

Samovzdelávanie.

Samovzdelávaním zdokonaľuje sa človek do konca života, lebo jako Buckle v **Historii Civilizácie** píše, "sily človeka sú neohraničené".

Ťažkosti.

Najväčšími vrahmi a ťažkosťmi človveka sú jeho vlastné chyby a náruživosti, ktoré musia byť premožené. Kto to potrafí, dožije sa daritelnosti.

Život.

Náš život je nie zábavou, ale najvážnejším zjavom na svete. Zapamätajme si dobre, že nič tak nerobí človeka starým, jako nenávisť, nič tak nevyvoláva špatné vrásky na tvári, jako závisť, nič tak nevyčerpuje sily, jako hnev, nič tak nekrívi výraz tváre, jako roztržitosť nespokojného svedomia. Na každom vrásku napísaná je odpoveď' našich citov.

POSTAVENIE ROBOTNÍKA.

Znal som jedného "bossa", ktorý sa ponosoval, že nemôže dostať robotníkov. "Čo, nemôžete dostať robotníkov?" hovoril som mu, "veď ich je na tisíce, ktorí vďačne budú robiť i tú najmízernejšiu prácu." A viete, čo mne na to povedal? "I don't need beef, but brains, and those people have none." Čo značí, že on potreboval ľudí s rozumom, a nie mäso.

Obraz 1085 znázorňuje húfy ľudí, ktorí čakajú za prácou okolo fabrík, kde ich policman pálkou "pilnuje" jako dajakých divochov alebo zlodejov. Boss vyberá si len zdravých, silných, mladých mužov, ktorí potom pracujú s taligou v rukách, s fúrikami prerobia mnohé míle deň pri dňu a takým spôsobom zarábajú si každodenný chlieb, jako to vidíme na obraze 1086.

Ale i tí čo prácu dostali nevedia jako dlho budú pracovať; v každom okamihu môžu byť z práce prepustení, a potom zase musia prerobiť tu samú kalváriu, chodiť od fabriky do fabriky, aby si prácu našli.

Slovák má rozum, má talent, ale nemá odvahy. Každý nech sa usiluje aby sa stal neodvislým, aby nemusel pracovať na svojho bruchatého bossa, ale na seba samého a na svoje deti. Chytajte sa do obchodov; učte sa od Židov, Ajrišov, Nemcov, Grékov, ktorí zarábajú veľké peniaze, žijú dobre a nerobia ako muly. Pracujte hlavou, nielen rukami, lebo bez hlavy so samými rukami majetku sa nedorobíte. Odvážte sa; nebojte sa; keď máte silnú vôľu, vytrvalosť a čisté srdce, chyťte sa obchodu, pracujte pre seba, nech bude to podomníctvo, alebo malý obchodík, tým budujete si budúcnosť a pomaly pôjde to, len treba chceť, treba myslieť, treba pracovať **rozumom** a nielen **rukami.**

ISKRY.

Náruživosť má nepočetných otrokov, ale zriedka pána.

Bláznovstvo bolo kedysi dvorným umením, ale dnes je majetkom celých národov.

I cena ctnosti dá sa zistiť, jestli sa s ňou podnikne zkúška.

Nikto nevie, čo je nebezpečnejšie: dobré ucho alebo špatný jazyk.

Kto kuje železo kým je horúce, musí dať pozor, aby si nepripálil prsty.

Najväčším a najťažším umením ženy je učiniť z muža — manžela.

Láska je podobná bludišťu: brána do nej ľahko sa nájde, ale hľadanie východou tvorí ťažkosti.

Máme sústrasť s mladými, ale od starých dalo by sa očakávať, že zo škody zmudrejú.

I najsilnejší muž má svoje slabé stránky.

Stáva sa, že keď veriteľ vstupuje do izby, dlžník vystupuje oknom.

Nepožičaj priateľovi peniaze, lebo môže sa stať, že ztratíš i peniaze i priateľa.

Keď chceš, aby ťa ľudia mali radi, nauč sa mlčať.

Krása je pominuteľná, ale jestli si ženatý, nehovor to doma žene.

Ženy sú ako pevnosti: len keď sa na ne útočí, ukazujú svoju silu.

Zo všetkých skrytých zbraní najhorší je — jazyk.

Múdry millionár mlčí; on nechá za seba hovoriť svoje peniaze,

Kto sám sebe nerozkazuje, zostane vždy závislým od druhých.

Z lásky môžeš žiť — keď si sa najedol.

Ten, kto vždy čaká, nikdy nič nemá.

Práca môže byť bez daritelnosti, ale nikdy daritelnosť bez práce.

Hladová záplata núti mnohé ženy ku predávaniu svojho tela za chlieb; zárobok takého druhu je zárobkom hriechu; záplata za hriech je smrť. Takou smrťou umrú tí, ktorí platia hladové zárobky.

Pravda je koreňom, ľudská sympatia kvetom praktického života.

Dovoľ tvojmu chlapcu tak robiť, jako sa mu páči a uvidíš ho na — šibenici.

Väčšina ľudí dbá viac o čisté šaty, než o čisté svedomie, najdú jednak v budúcnosti i brudné šaty i brudné svedomie.

Každý je budovateľom svojho vlastného šťastia; kde nieto ctnosti tam nieto šťastia.

Len živá ryba pláva pod vodou; mrtvá je hnaná prúdom potoka. Buď teda živým v svojej práci, jestli chceš aby sa ti darilo.

Jestli nikdy nič nepotrebuješ, nikdy nič nenadobudneš. Keď chceš vyhrať na lutrii, musíš na ňu postaviť groš, ináč nikdy nevyhráš.

Mnohí človek hovorí **"NEMÔŽEM"** a ešte nikdy ani neproboval. Taký človek pochová svoju daritelnosť do predčasného hrobu.

Jestli musíš byť mašinou, buď dobrou mašinou.

Nebuď hoviadkom a nechoď za stádom; buď pastierom a veď — to je heslom daritelnosti obchodu.

Viac než štyri tisíce rokov snažia sa príslušní činitelia o to, aby naučili ľudí poslúchať desatoro Božích prikázaní a poneváč sa to nepodarilo, museli vyniesť niekoľko millionov zákonitých paragrafov, ktorými chcejú dosiahnuť to, čo je v desatero Božích prikázaniach.

XXXIX. KNIHA.

KOSMETIKA

alebo

domáci radca ku pestovaniu ženskej krásy a vôbec tela ženy.

OBRAZ 1085.



Pestovanie pleti.

Keď sa jej i duševnej postavy dostáva.
Čarokrásna postava tela tak povstáva,

POSTAVA.

Postava je jedným z najspanilejších darov jakými nás matka príroda v kolíske obdarila. Pekná postava dobýva srdcia, svádza všetky pohľady, ba mnohokráť tajne riadi i tie najhlbšie city ľudské.

Avšak kde nieto zdravia, tam nieto ani peknej postavy. Krem toho osoba peknej postavy len tak môže víťazoslávit', keď duch a cit zrkadlia sa na zdravom tele. Regulárny výraz a ťah tváre nestanovia ešte peknosť, ale šľachetný výraz, dobrosť a jednoduchosť dajú i najpospolitejšiej tvári pôvab mnohokrát väčší, jako i tá najpeknejšia tvár. Peknú tvár majú tí, ktorí majú peknú dušu; peknosť duše je základom peknosti tváre a náhle sme sa oddali náruživostiam, náhle nás hnev, závisť, strach, nenávisť atď. opanovali, tu potom tvár stane sa vráskovaná, škaredá a takúto, náružitostiami zohyzdnenú tvár žiadon krém, žiadna pomáda neokrášli. Zdravá myseľ, dobrosť a zdravie sú pramene krásy a pekna. Hygienista môže dať dajaké rady na zachovanie delikátnosti, hladkosti a čistosti tvári, ale sú to prostriedky nedokonalé a dlho netrvajú.

Jako do zdravia, tak i do krásy najprostejšie cesty sú: prírodné, pravdivé, pravidelné a činné žitie a kde nieto zdravia, tam vôbec nieto ani krásy.

O PESTOVANÍ TVÁRI.

Plato, grécky mudrc, tvrdil, že pekná tvár je najzaujímavejším zjavom na svete. Z tvári poznávame charakter, čítame mysle, odhadujeme pocity. V ľudskej tvári učený psycholog číta jako v otvorenej knihe. Tvár je sídlo pevnosti a zároveň hranica ducha; na čele a na tvári zjavuje sa nám sídlo svetla, radosť, žiaľ, strach, zloba, nevedomosť a — hlúposť. Tvár prezrádza celé more myšlienok, lesť, závisť, nenávisť, všetky naše pocity sú na tvári vykreslené, či sú to dobré alebo zlé a preto, jestli sme otrokmi náruživostí, tu potom darmo budeme sa starať o pestovanie krásy, jestli najprv nevyliečime sa z náruživostí. Krem toho tvár mnohých žien je, následkom nekonečných vlivov vyrážkami pokrytá, znečistená, červená, niekedy príliš lesklá, drsná, suchá alebo mastná. Pri plnom pestovaní pleti možno týmto chybám nielen odpomôcť, ale im i predísť, ale liečenie raz započaté nemá byť prerušené, kým sa úspechu jeho nedocieli.

Ženská, ktorá má jemnú tvár, má sa starať o jej ochranu, t. j. musí nosiť hustý, biely závoj. Ďalej musí tvár aspoň tri razy denne vlažnou vodou a dobrým bezsodnatým mydlom umývať. K tomu odporúčajú sa tak zvané liečivé alebo barbierske mydlá. Po každom umývaní má sa pleť dobrým ručníkom treť až sa tvár zarumeneje a sama sebou sa potom ľahko napne. Taká pleť nepotrebuje žiadnych okrášľujúcich prostriedkov, ačpráve dobre pripravený, neškodlivý krém môže pleti byť vždy len ku prospechu.

O PUDROVANÍ.

Mnohé ženy zatracujú púder a tu sa veľmi mýlia, lebo nič pleť tak dobre nechráni, jako dobrý, čistý, biely púder ,ovšem že má to byť len čistá, jemne utlčená, ryžová múčka, ktorá sa môže dľa ľúbosti parfumovať. Roz-

XCIX. TABUĽKA.

OBRAZ 1086.



Dobrá nálada —
dobré zdravie;

OBRAZ 1087.



Dobré zdravie —
pravdivá krása.

OBRAZ 1088.



Elektrina, jako okrášľujúci prostriedok.
Obraz znázorňuje elektrizovanie tela pulserom.

hodne však sú veškeré liečidlá, mazadlá a umývadla, jaké sa v lekárňach predávajú, viac menej škodlivé.

VYRÁŽKY NA TVÁRI.

Následkom voľákych chýb pestovanie pleti stane sa ťažším, ale i tomu sa dá odpomôcť. Ženská, ktorá má tvár znečistenú vyrážkami, ktoré vyrážky po zahojení sa zanechávajú na tvári nepekné, čierne bodky, má požívať ľahko straviteľné pokrmy a vystríhať sa všetkých okorenených, kyslých jedál a alkoholických nápojov. Pokrm má byť ľahký, zážívný a z nápojov doporučuje sa pramenistá voda; tá stane sa prospešnejšou s primiešaním malinovej alebo inej ovocnej šťavy. Veľmi dobrý nápoj dáva nám čaj z jahodového (sušeného) kvetu, cukrom osladený.

Čo sa umývania tváre týka, treba pleť umývať najprv vlažnou, ale nie horúcou vodou a potom studenou vodou opláchnuť. K takémuto umývaniu mydlo sa nepotrebuje, avšak do vody môžeme pridať niekoľko kvapiek citronovej šťavy alebo čistého lekárského špiritusu, alebo kolínskej vody, po čom sa pleť ručníkom vytiera.

KRÉM NA TVÁR.

Jako kosmetický prostriedok odporúča sa nasledujúci krém: V čistej porcelánovej alebo sklenenej miske rozotrie sa asi 4 jedácich lyžiek čistého, najlepšie vyškvareného, veprového sadla. Keď je sadlo dobre rozrobené, primieša sa k nemu asi 4 lyžky na prach utlčených sladkých mandlí a dve jedáce lyžky smotany. To sa má treť tak dlho až je massa úplne jemná a hebká, a konečne odloží sa pre potrebu v porcelánových alebo sklenených téglikoch Ten krém môže sa dľa ľúbosti i parfumovať a síce ružovým alebo fialkovým étherom alebo olejom. Týmto krémom massíruje sa tvár na noc pred spaním.

Pri väčších vyrážkach môže sa použiť nasledujúci prostriedok:

Večer sa tvár vlažnou vodou vymyje, do sucha poutiera a natrie sa čerstvým, rozpusteným, neslaným, vlažným maslom a konečne tvár sa čistou, ryžovou múčkou zapudruje. Rano vezmeme vlažnej vody, do ktorej pridáme pár kvapiek citronovej šťavy a dobre rozmiešame a tým tvár dobre umyjeme, po umytí na sucho utrieme a konečne tvár viac menej ryžovou múčkou napudrujeme. Tento prostriedok osvedčil sa i pri trvalých vyrážkach na tvári a na rukách, vyrážka oschla, koža sa pomaly olupovala, po čom stala sa tvár čistou a krásne hladkou.

ČIERNE BODKY.

Proti čiernym bodkám v tvári, ktoré zanechávajú po sebe vredky, vtierame čistý špiritus do kože. Smiešame niekoľko kvapiek na dlani špiritusu s vodou a tým natierame tvár. (Po takom natieraní nemá sa tvár ani umývať ani utierať ručníkom.)

Alebo dáme do skleničky 10 gramov ružovej vody a do nej hodíme kúsok boraxu (nie prášku ale kúsok) a necháme stáť, kým sa borax v ružovej vode rozpustí. Pred spaním, jako tiež i častejšie cez deň, natierame tvár týmto roztokom (osýcha samé bez utierania). Prostriedok tento má za výsledok čistú, bezlesklú, peknú pleť a predchádza možnému tvoreniu sa uhrov.

SERAIL KRÉM.

Vezmi	Vaselinu	5 oz.
	Mandľových spráškovaných otrúb	1 oz.
	Spráškovaného cukru	1 lyžičku
	Kolínskej vody	2 lyžičky

Všetko dobre rozmiešaj a natieraj tým krémom tvár na noc.

ČERVENÁ, DRSNÁ TVÁR.

Červená, drsná tvár má sa umývať studenou vodou viac razy denne. Červená tvár nesmie sa natierať žiadnym tukom (vaselinou) alebo krémom, len čistou studenou vodou viac ráz denne. Do vody môžeme zamiešať trochu kolínskej vody, ale čistá kolínska voda nemá sa potrebovať, to jest má byť s vodou rozriedená. Namiesto vody môže sa potrebovať dva alebo tri razy denne mlieko alebo cmar. V Paríži umývajú sa dámy kozím mliekom po čom javia sa hneď dobré účinky; jestli kozie mlieko je nie k dostaniu, odporúča sa sladké mlieko alebo cmar.

SUCHÁ PLEŤ.

Pleť príliš suchá, nesmie byť umývaná nikdy studenou vodou ani boraxom, tým menej alkoholom; tie prostriedky odporúčajú sa len pre lesklú, mäkkú pleť. Suchá pleť, zvlášte jestli sa koža lúpa, má byť natieraná čistým olivovým olejom; po natieraní olejom myje sa vlažnou vodou a trie sa flanelom. Suchú tvár netreba štetkou treť, lebo mohlo by nastať krvácanie a následkom toho vlk (lupus).

RAPAVINA.

Ktoré dámy majú po vyrážkach alebo po osýpkach rapaviny (dolky) na tvári, majú si umývať tvár pieskovým, lekárskym mydlom (jestli pleť je nie príliš útla) a tak štetočkou do mydlín namočenou treť. Krem toho dobré služby koná špiritus, ktorý sa s vodou rozmieša a vtiera sa cez deň do kože. Zastaralú rapavinu nevyhladí žiadny liek.

Dobrým umývadlom je brezová čistá šťava. Jestli si ju ženy môžu zaobstarať, nech si ňou tvár natierajú asi dva razy denne.

PEHY.

Pred pehami najlepšie sa chrániť nosením bieleho klobúka so širokým okrajom. Biela barva silu slnečných papršlekov od tváre odráža. Prv než sa vyjde z izby, má sa tvár umyť mliekom a náhle mlieko na tvári vyschlo, pleť sa zapudruje rýžovou múčkou. Takým spôsobom dá sa predísť pehám. Pehy dajú sa odstrániť citronovou šťavou, ale tá sa nemá miešať s vodou ale potrebuje sa čistá bez vody a ňou natierajú sa pehami zachvátené miesta viac razy denne. Iné prostriedky, jako ku príkladu masti a umývadla veľmi málo pomáhajú.

SVRAŠTENIE A VÄDNUTIE PLETI.

(Vrásky — Ránce.)

Tomuto zlu podlieha najčastejšie jemná, biela pleť, — teda tá, ktorá je za mlada najpeknejšia. Týmto vadám predíde sa tak, jestli sa pleť nepretržite ošetruje, jestli sa často a vždy vlažnou vodou vymýva potom studenou

vodou vypláchne a uterákom utre. Také frotýrovanie napomáha dobrému obehu krve. Vodu môže zastúpiť vlažné mlieko. Proti vráskam potrebujú dámy v Paríži nasledujúci prostriedok: Na noc sa tvár, a zvlášte vráskovanie miesta, vlažnou vodou umyjú a potom oblovia sa tenkou, docela nepatrnou vrstvou čerstvého bielku. Hovorí sa, že výsledky sú podivuhodné.

CII. TABUĽKA.



OBRAZ 1089.
Tvár vraskami (ráncami) pokrytá.



OBRAZ 1090.
Massirovanie tvári.



OBRAZ 1091
Massirovanie šiji.

Vráskované miesta môžu sa obkladať aj tenkými kúskami mladého teľacieho mäsa. Liečenie je nie príjemné, je však v najlepších kruhoch v Paríži a iných veľmestách ustavične a s úspechom prevádzané.

MLIEKO JAKO KOSMETIK.

Mlieko je osviežujúcim, lahodiacim a prirodzeným prostriedkom peknoty. Masáž alebo natieranie tvári smotanou sobranou z ranného mlieka je bez pochyby lepšou, než najdokonalejšie druhy "Cold Creamov". Natierať treba veľmi pomaly a lahodne, uvážiac pri tom, aby smotana bola dobre natieraná do kože a neskoršie pripudrovať veľmi mäkkým práškom ryžovým. S umývaním pokračujeme asi takto: Umyte tvár a šiju sladkým mliekom, pri čom dbajte aby mlieko nebolo staršie, než jeden deň. Mlieko z tvári a šije nesotierajte, ale čakajte až samé uschne. Miesto sladkého mlieka môže byť použité i kyslé mlieko (sadnuté), v takom páde ale mlieko musíte nechať na šiji a pleciach asi za hodinu. Za to ručia tí, ktorí to vyprobovali a uznali, že je to nevyrovnateľný prostriedok pre obelenie kože.

Cmar je tiež dokonalým prostriedkom sa obielenie kože. Nalejte cmaru na misku alebo do lavôra a umývajte v ňom ruky, tvár a šiju voľne a tak dlho, kým vám len čas dovolí. Ruky možno namastiť cmarom hneď pred líhaním a po namastení natiahnite rukavičky.

PESTOVANIE ZUBOV.

Choré zuby — choré ústa;
Choré ústa — chorý žalúdok;
Chorý žalúdok — choré telo;
Choré telo — chorý duch;
Chorý duch — chorý človek.

Krásne, zdravé, biele zuby sú dnes vzacným úkazom. Kto má pekné, zdravé zuby, nech sa stará, aby ich v zdravom stave i zadržal. Hlavnou príčinou zubného kazu u zdravých ľudí je mliečna kyselina, ktorá spôsobuje kvasenie a rozklad zuboviny tak, jako každá iná kyselina. Dnešnými modernými prostriedkami kazia si ľudia zuby a nedivím sa tomu, že naší predkovia mali dobré, zdravé zuby, neužívajúc ničoho, krem obyčajnej vody a niekedy uhlia. Prostriedky obsahujúce kyseliny, menovite salicylovú kyselinu, odol, kalodont atď. nielen nezabraňujú, ale podporujú kvasenie a tým sklovinu rozpúšťajú a to tam, kde sa zbytky potravy udržujú, totiž v jamkách a v ryhách zubných, jako tiež i medzi zubami; preto zuby nekazia sa (alebo len zriedka) na hrbolkoch, lebo na nich nieto zbytkov potravy a preto nemôže na nich nastať kvasenie — jedným slovom kyselina sa tam nevytvára a zubná sklovina sa nerozpúšťa. Preto cukrári trpia kazom zubov, vlastne rozpustením skloviny, lebo cukor podporuje kvasenie.

ŠKODLIVÉ PROSTRIEDKY.

1) Varujte sa rozličných práškov z kvetín; sú to prášky príjemnej vône ale v ústach nerozpúšťajú sa a tým tvoria kameň, majúci vliv na uvolnenie zubov — prípadne barvia sklovinu.

2) Drevené uhlie je alkalické, zabraňuje tvorbu mliečnej kyseliny a kvasenia, ale barví zuby na čierno.

3) Sepia, pemza, račie oči atď. sú veľmi ostré a škodia sklovine.

4) Medicinálne mydlá sú alkalické ale samotne sa nemajú potrebovať, lebo sú príliš alkalické a tým zmäkčujú diasná, následkom čoho diasná často krvácajú.

5) Kamenec (alum) bieli zuby, ale ničí sklovinu.

6) Cukor sám neškodí, ale súc v ústach za dlhší čas, podporuje kvasenie a ničí sklovinu.

7) Slabý roztok nadmangaňanu draselnatého neškodí zubom, ale silnejší roztok barví zuby.

8) Káfor (camphor) rozpúšťa sklovinu a dráždi diasná.

DOBRÉ PROSTRIEDKY.

1) Krieda je slabo-alkalická, preto neutralizuje kyseliny a podporuje mechanické čistenie zubov.

2) Borax primiešaný k zubným práškom (dva-tri procent) nielen neutralizuje kyseliny v ústach, ale výborne pôsobí pri aftách (Aphta) v ústach.

3) Tannin, myrrha, katechu, kino, matico atď. potrebujú sa vo forme výťahov (tinktúry) a pridávajú sa k zubným vodičkám; tannin, jako prášok, z ktorého rozpúšťa sa jeden gram na sto gramov zubnej vody, pôsobí svierave (sťahajúco) na diasná a zabraňuje hnilobu a kvasenie.

DOBRÁ ZUBNÁ VODIČKA.

Vezmi	Alkoholu	500 gramov
	Tanninu	1 gram
	Oleja eukaliptového	3 gramy
	Oleja z máty peprnej	5 gramy
	Thymolu	1 gram

Daj desať kvapôk do pohára vody a tým myj zuby, pomocou štetočky.

ZUBNÝ PRÁŠOK.

Spráškovanej čistej kriedy	60 gramov
Medicinálneho mydla spráškovaného (Medicinal soap powdered)	2 gramy
Anisového oleja (Oil of Anise)	8 kvapiek

Kto chce mať jednoduchý ale dobrý prostriedok, nech užíva prášku a zároveň zubnej vody thymolovej a síce tak, že dáme 10 alebo 20 kvapiek thymolovej zubnej vody do pohára, do kvapiek namočíme štetočku prostrednej tvrdosti a hneď ponoríme do prášku a zuby z predu a zo zadu od diasna dolu i nahor, jako tiež i po korunkách riadne vyčistíme a po vyčistení vezmeme trochu rozriedeného thymolu do úst a ústa vykloktáme.



OBRAZ 1092.
Zubná štetočka.

Účinok je trojaký: 1) Prášok čistí zuby mechanicky od šliamu atď.; 2) Thymolová zubná voda neutralizuje ústne kyseliny a iné látky, zároveň odďaluje nerozpustené súčiastky prášku, aby sa kameň netvoril a konečne 3) Thymol pôsobí výtečne jako kloktadlo a čistidlo na hrtan.

Štetočka na zuby má byť prostredne tvrdá a nie príliš hustá, lebo zúbky redšej štetočky ľahšie vniknú do medzier, medzi zuby a do rýh zubov.

Konečne pohovoríme o šparcháčoch na zuby (tooth picks). Najlepšie šparcháče dávajú nám husie perá, lebo sa tak ľahko nelámu, preto nezostávajú medzi zubami a neporania diasno tak, jako ku príkladu drevené šparcháče. Tvár šparcháčov na zuby má byť okruhlý a nie špičatý.

ŤAHANIE ZUBOV.

Žiadon zub bez príčiny nemá sa ťahať a jestli bolí, má sa náležite šetriť a potom zaplombovať. Jedon zub vlastný má väčšiu cenu, jako sto umelých. I dobre ošetrený a zaplombovaný koreň je výbornou oporou v ústach. Tak isto dobré korene, dobre ošetrené, majú sa nechať pod umelými zubami, lebo dávajú umelým zubom lepšiu oporu a človek môže lepšie kúsať; ale potrebno občas tie korene podbrúsiť; len špatné korene majú sa odstrániť.

Jako zuby tak i ústa majú sa denne vypláchnuť. V "Domácom Recep-

CIII. TABUĽKA.

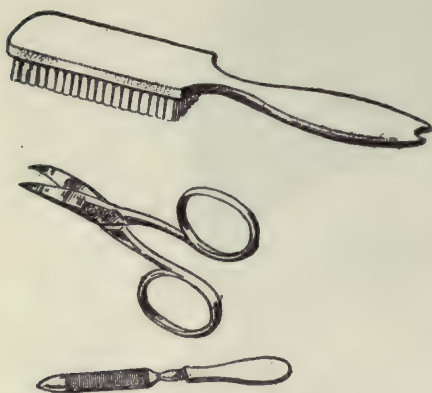


Krásne vlasy.

táre" najdú sa mnohé recepisy podľa ktorých môžete si takéto prostriedky zhotoviť alebo v bársktorej lekárni dať pripraviť. Treba pamätať, že ústa sú najškaredejšou čiastkou človeka a preto majú sa ustavične držať v čistote.

PESTOVANIE RÚK.

Jednou z najpeknejších ozdôb nielen žien, ale i mužských, sú pekné, pozorne pestované ruky. Každá osoba môže mať pekné, biele ruky, jestli ich nezanedbáva. Biela, mäkká ručička nevyžaduje mnoho pestovania, jestli je často a pečlive dobrým mydlom mytá a občas čistým olivovým olejom (Olive Oil) natieraná a pred vlivom počasia chránená. Ináč je to u žien, ktoré ťažko pracujú; ich ruky zčervenejú, koža stáva sa drsná alebo popukaná, niekedy až do krve. Tomu však môžeme zabrániť pri pilnej dbalosti a síce tak, keď sa varujeme vychádzania na vzduch s mokrými rukami. Kde tomu zabrániť nemožno, alebo keď sú ruky drsné, už od prírody červené, tam musíme sa obrátiť ku prostriedkom, ktoré by chyby zmiernily.



OBRAZ 1093.
Štetočka, nožnice a pilnik na nechty.

Proti červeným a drsným, avšak nie rozpukaným rukám, najlepším prostriedkom je natieranie olivovým olejom a umývanie vlažným mliekom. Keď sú ruky rozpukané, tu ani vaselina, ani glycerin ani iné oleje nepomôžu, ba ešte horšie boľasti a kysanie chorobných miest pôsobia. Rozpukané ruky máme navlhčovať v teplom mlieku (keď možno v kozom mlieku); po tomto umývaní a navlhčovaní ruky sa rýchle hoja a nabývajú bielosť a prirodzenú hladkosť. Keď sú ruky pekné a zdravé, udržuje ich krásu časté, obyčajné umývanie mydlom a frotyrovanie flanelom alebo ručníkom.

Ku kráse rúk patria rozhodne tiež pekné, okrúhle nechty. Nechty sú ozdoba, ktorú si môže dopriať pri dobrej vôli každá ženská a nepotrebuje k tomu len dobrú štetočku, nožnice a pilniček jaké vidíme na obraze 1093.

Nechet nemá byť príliš často a docela krátko pristrihovaný alebo pilovaný, naopak, pekný jeho útvar i tam, kde prirodzene ho nieto, možno docieliť, tam necháme nechet rásť ďalšie a len sa okrúhlo reže a pečlive čistí. K peknému tvaru nechta prispieva jeho pestovanie dolu u koreňa. Tam má byť koža prsta, ktorá nechet prerastá, vždy tupou stranou špičky noža opatrne odstraňovaná, t. j. koreňu nechta shrňovaná a tam potom tupou stranou nožíka hladená. Takým pestovaním nabývajú nechty krásny mandlovitý tvar a zostávajú ružové a hladké.

Po odstránení kože pri koreni nechta manipulujeme nechet' i kožu prstami asi tak, ako to vidíme na obraze 1094, aby polmesiačik na nechte bol viditeľný a pekne čitý.



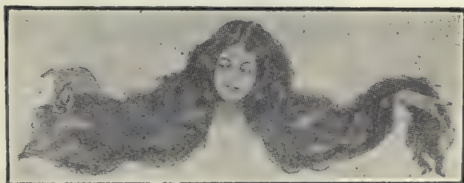
OBRAZ 1094.
Manipulácia nechtov.

Bradavice škaredia i tú najpeknejšiu ruku. Bradavice nemajú sa rozškrabovať alebo poranením odstrániť, lebo náhle z nej kapne krv na iné miesto zdravé, tam sa tiež utvorí nová bradavica. Mnohí odporúčajú silnú octovú kyselinu (Acetic Acid) jako prostriedok proti bradavicam, ktorou sa bradavice viac ráz denne pomocou malej štetočky natierajú. Tekutina má sa len na samé bradavice pustiť, aby nezachvátila okolné, zdravé miesta ruky, lebo by ruku spálila a boľasti zapríčinila. Tak iste nesmie sa ruka, na ktorej sa bradavice natre kyselinou, do vody zanoriť alebo vodou omáčať, až neskoršie, keď už kyselina docela vyschla. Na vonkove v letnej dobe najlepším prostriedkom proti bradaviciam je kvet z **lastovičníka** (Swallow wort, Celandine), ktorý bradavice rýchle odstráni. (O bradaviciach písal som i na inom mieste knihy. Viď obsah.)

Malé vredíky, nech sú to na tvári alebo na rukách, nemajú sa nechať "dozreť" a odpadnuť, lebo nechajú po sebe čierne nepekné bodky — ale musia sa opatrne čistou šatkou (nie nechtami) vytisknuť, aby krv z nich neprišla na iné miesta a neutvorila tam nové vredíky. Po vytisknutí najlepšie je miesto mydlom umyť a zasypať ryžovou múčkou alebo iným púdrom. Tým bránime vniknutie nečistoty na miesto, ktoré sa cez noc zahojí bez toho, aby po sebe zanechalo stopy.

PESTOVANIE VLASOV.

Vlasy sú hlavnou ozdobou človeka. Ktorá ženská má pekné bujné vlasé, mala by sa vynasnažiť, aby si ich pečlivým ošetrovaním až do smrti v pôvodnej bohatosti udržala. Koža na hlave je pôda, z ktorej rastú vlasy. Na koži usadzujú sa rozličné nečistoty a brudy a preto koža musí byť mytá. Ženské vlasy majú byť aspoň raz za mesiac dobre vymyté; umývanie vlasov vykonáva každá ženská buď sama, alebo dá si vlasy vymyť u vlásenkára. Vôbec je lepšie, keď si každá ženská sama vlasy vymyje. K vymývaniu vlasov potrebuje sa teplá, ale nie horúca voda, dobré mydlo a mäkká štetočka, ktorou sa pokožka na hlave dobre vymyje. Po umytí majú sa vlasy studenou vodou vypláchnuť. Pri vyplachovaní vlasov (jestli sú vlasy brunátne, temné, čierne), môže sa dodať do studenej vody niečo odvaru z kalamusového koreňa (Acorus Calamus) a trocha kolínskej vody; tie prostriedky dodávajú tmavému vlasu lesk a podporujú udržanie pôvodnej barvy. Keď sú vlasy svetlé, používa sa pri oplachovaní málo od-



OBRAZ 1095.
"Oblečená do dlhej noci jej temných vlasov." (Tennyson.)

varu z rebarbary (Rhubarb), ale odvar musí sa pripraviť nie vodou, ale bielym vínom (na pol kvarty vína bere sa jedna dobrá lyžka alebo dve rebarbary a to sa varí za 10 minút). Po takomto vyplachovaní, keď sa to pečlive koná, vlasy nadobudnú zlato-žltú, peknú barvu.

Keď chceme aby vlasy boly hebké a k česaniu ľahko poddajné, musíme z času na čas (asi raz na týždeň) natierať vlasy olejom a síce: temné vlasy orechovým a jasné vlasy rezedovým olejom. Ktorá ženská má rada vlnasté vlasy, nech ich nemastí ani olejom ani vaselinou. Také vlasy majú sa často čisteným, rozriedeným špiritusom navlhčovať, ale nikdy neslobodno to robiť hneď pred kučeraním (kaderaním).

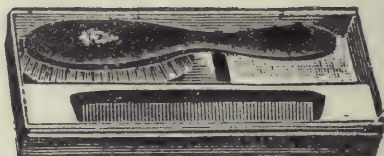
Kučeranie vlasov horúcim želiezkom je vlasom veľmi škodlivé a zvlášte svetlé vlasy tým veľmi trpia jako na vzraste tak i na lesku barvy a i samej barve.

BARVENIE VLASOV.

Mnohé barvivá predávané v lekárňach sú veľmi škodlivé, poneváč obsahujú olovené sole alebo barvivá obsahujúce striebro. Tie látky pri dlhšom upotrebovaní môžu sa dostať do tela a nakaziť celý organismus. Dobré, neškodlivé barvivo dáva nám šťava z borovníc, jako tiež odvar zo šupín vlašských orechov (Walnut). Barvivo robí sa takto: Nasbierame asi jedon funt nedozrelých orechov, roztlčieme ich a pridáme k ním štvrť funta kamencu (alum) dobre spráškovaného; to všetko dobre rozmiešame, dáme do čistého hrnca a na to nalejeme jeden i pol funta olivového oleja (Olive Oil) a necháme to stáť za tri týždne. Potom môžeme vlasy natierať týmto olejom raz denne.



OBRAZ 1096.
Kefa na vlasy, na šaty, hrebeň a zrkadlo.



OBRAZ 1097.
Kefa na vlasy a hrebeň.

POTREBNÉ PREDMETY KU PESTOVANIE VLASOV.

Každá osoba, nech je to muž alebo ženská, chlapec alebo dievča, mala by mať svoje vlastné hrebene a kefy na vlasy. Pri kupovaní týchto predmetov máme brať zreteľ na jakosť a nie na lacnotu. Hrebene majú byť riedke a kefy na vlasy nie príliš ostré, poneváč pri česaní môžu pokožku poraniť a zapríčiniť krvácanie a iné neporiadky. Obraz 1096 znázorňuje škatuľku v ktorej vidíme štetku na vlasy a na šaty, hrebeň a zrkadlo. Obraz 1097 predstavuje nám kefu na vlasy a hrebeň.

ŠUPINY NA HLAVE.

Vypadovanie vlasov pripisuje sa zväčša šupinám na hlave. Aby sa mohlo tomu zlu odpomôcť dajte si zrobiť v lekárni nasledujúcu tekutinu:

Salicylic Acid	25 gr.
Dilute Alcohol	2 oz.
Glycerine	1 dr.
Resorcin	30 gr.
Water and Bay Rum q. s.	4 oz.

Tou tekutinou treba si hlavu každý deň vymývať.

SHAMPOO (ŠAMPU) NA VYMÝVANIE VLASOV.

Dajte si pripraviť v lekárni

White Castile Soap	2 oz.
Water	48 oz.
Salt of Tartar	60 gr.
Powdered Borax	249 gr.
Bay Rum	6 oz.

SEA FOAM (MORSKÁ PENA).

Bay Rum	8 oz.
Alcohol	40 oz.
Glycerine	4 oz.
Tr. Cantharides	½ oz.
Ammonium Carbonate	180 gr.

Mix and disolve.

KUDERAVENIE VLASOV.

Kto chce mať kuderavé (kandraté) vlasy, môže užívať nasledujúcu miešaninu:

Powdered Borax	½ oz.
Gum Arabic	15 oz.
Spirits of Camphor	3 oz.
Water	8 oz.

(Dissolve the solids in the warm water; when cool, add camphor.) Tým sa majú vlasy vlažiť a papierom pokaderaviť.

TONIC NA VLASY.

Quinine Sulphate	20 gr.
Bay Rum	1 oz.
Glycerine	½ oz.
Tr. Cantharides	2 dr.
Tr. Capsicum	2 dr.
Rum (New England)	2 oz.

PESTOVANIE NÔH.

Zo sto osôb nenajdete desať aby sa opovážily pokázať svojim blížnym zanedbané, zohyzdené nohy. Príčina takýchto chorých nôh je terajšia obuv, tesné, zle priliehajúce topánky.





OBR. 1098. OBR. 1099.
Zlá obuv.



OBRAZ 1100.
Zohyzdená noha.



OBRAZ 1101.
Modná obuv.

Ženy nosia špicaté topánky s vysokými podpätkami (abcesami), v ktorých noha nemôže sa ani hnuť; tu potom noha stane sa modro-bľadou, mäkkou a na mnohých miestach následkom tlaku, stáva sa koža žltou, tvrdou

Predávajú sa v lekárňach i fľajstre, kuršky a iné vynálezy, ktorými si ľudia pomáhajú proti kurým okám, jako to vidíme na obrazoch.



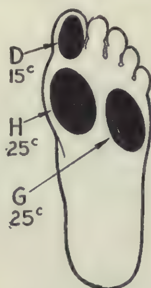
OBRAZ 1106.
Liečenie kurieho oka poduškami.



OBRAZ 1108.
Liečenie oka poduškami.

Na otlaky kupujú sa tak zvané "Bunion reducers", ktoré možno kúpiť v každej lekárni a prikladajú sa na vypuklé časti nohy, jako je to znázorneno na obrazoch.





OBR. 1109. OBR. 1110.
Liečenie kurých ôk flajstrami, jaké sa predávajú od 10 do 25c.



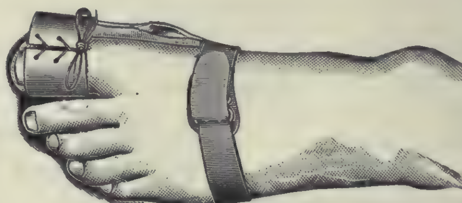
OBRAZ 1111.
Otlaky.



OBRAZ 1112.
Otlak na veľkom palci.

Sú i také kopytá, ktoré sú šroubami zaopatrené a na tie naťahujú sa topánky; takým spôsobom topánky sa rozširujú a noha volnejšie sa hýba v nich, jako to vidíme na obraze.





OBRAZ 1113. OBRAZ 1114.
Narovnávanie veľkého paľca pomocnými základkami.

alebo povstanú otlaky, kurie oká, zapríčiňujúc boľasti, zapálenie okostice a vypuklosti nôh, jako to vidíme na obraze 1100.



OBRAZ 1102.
Pekná, zdravá noha.

Potom nastúpi potenie sa nôh, nepríjemný zápach a iné neporiadky. Prílišné potenie sa nôh rozmočí kožu, na ktorej často vyskytujú sa i rany, nesnesiteľné svrbenie a nevydržateľný zápach.

Každá zdravá noha mala by byť bez zápachu a bez potenia sa, čistá, slobodná od otlakov a pekná, jako ruka. Aby sme toho docielili, noha musí mať povetrie, musí byť umývaná, močená práve tak jako ruka. Nechty na prstoch a na palcoch majú byť pestované tak jako na ruke.

Neustále opakujúci sa tlak na kožu napomáha tvorenie sa rohovej blany, ktorá viac a viac do vnútra sa tlačí a takýmto spôsobom tvoria sa kurie oká. Tu potom si ľudia pomáhajú rôznymi spôsobami, zvlášte vyrezaním oka, avšak takouto operáciou vyreže sa rohová blana a nezadlho zase rastie.

Avšak kým rohovitá blana nezmäkné tak, aby sa odlúpila, a tým i kurie oko alebo otlak odstránila, kurie oká budú len zase rásť a všetky pomôcky proti kurým okám a otlakom upotrebené sú netrvalé. Najprv teda musíme sa postarať o voľnú obuv, aby kurie oko sa zase nerozmohlo. Na rozpustenie zrohovatelej kože odporúčajú sa rozmačkané listy z brečťanu, ktoré sa na zachvatené miesto priviažu. Tak isto pomáha odvar z presličky, ktorý si zrobíme, namočíme do neho handričku a tú na kurie oko obviažeme.

Jestli máte tak zvané mäkké kurie oká, ktoré obyčajne medzi prstami na nohe rastú, iďte do lekárni a dajte si zrobiť túto masť:

Ichthyol	20 grains
Lanum q. s.	1 oz.

To bude vás stáť asi 25 centov. Potom kúpte si jednu baksičku plsťových obrúčiek (Felt Corn Rings), ktorá stojí asi 10 centov. Pred líhaním vymočte si nohy; omočte plsťovú obrúčku vo vode a priložte si ju na kurie oko; do dierky obrúčky dajte trochu z masti tak, aby sa dostala na kurie oko; obviažte lepacím fľajstrom alebo handričkou aby plsťová obrúčka na mieste žostala. Robte to každý večer a rano odstráňte. Opakujte za tri-štyri dni t. j. až je kurie oko odstránené. Tá samá masť je dobrá i na rôzne kožné choroby.



OBRAZ 1103.
Protektor proti otlakom.



OBRAZ 1104.
Flajstre na nohy.



OBRAZ 1105.
Kopyto na rozšírenie topánky.

Mnohí ľudia ponosujú sa, že ich nohy bolia, pália, svrbia atď. Príčina toho je zanedbanie pestovania nôh. Jestli chcete mať zdravé nohy, musíte nohám venovať času a trpezlivosti. Najprv kúpte si v lekárni 4 uncie borovej kyseliny (Boracic Acid) rozpusťte dve lyžičky tej kyseliny v jednej šialke vriacej vody, dajte to do lavora a nalejte asi gallon vody tak teplej, jako môžete vydržať. Močte nohy v tejto horúcej vode za 5 alebo 10 minút, osušte nohy ručníkom a potom natrite ich nasledujúcou masťou, ktorú vám ktorýkoľvek lekárnik pripraví:

Lanolin	4 oz.
Menthol	20 grains
Gum Camphor	10 grains
Powdered Alum	20 grains
Powdered Sulphur	20 grains
Tanic Acid	10 grains

Mix.

Natieranie touto masťou (massirovanie) má trvať asi tri minúty a čo zostane na povrchu pokožky má sa ručníkom odstrániť. Robte to každý vačar za dlhší čas a v krátkom čase pocítite blahodarné účinky tejto manipulácie.

(Iné rady a predpisy proti chorobám nôh najdete na iných miestach tejto knihy. Prezrite si obsah.)

ŽENSKÉ PRSE.

Krásne prsia udrží si ženská tak, jestli dobre živí telo a keď primerane žije. Zvlášte ale udržuje pekné prsia voľné, hlboké dýchanie a pohyb na čistom povetrí. Avšak celkovej kráse tela prospieva najviac časté kúpanie, menovite v lete vo sviežej, studenej vode. Krem toho používajú dámy ku zväčšeniu krásy tela kúpele, do ktorých miešajú sa rôzne odvary z rozličných rastlín a korienkov a síce: z máty peprnej, marienky, lipového kvetu a hlavne z ružových listov. To všetko má byť sušené a v mieškach do vody hodené pred kúpaním sa.

CIV. TABUĽKA.



OBRAZ 523. znázorňuje vývin ženských prs pomocou "Breast Developer" — a.

OBRAZ 524. Breast Developer a 525 masť.

OBRAZ 526. Rôzne obklady a pásy a 527. korsety, jaké sa užívajú ku naprosťovaniu tela.

OBRAZY 528 — 530. Rôzne masky na tvár. Najprv sa tvár massíruje krémom, potom sa takáto maska na tvár priloží a nechá sa na tvári cez celú noc. Ráno sa tvár dobre umyje.

Ženské, ktoré majú ploché prse, pomáhajú si s tak zvaným "Breast Developer"-om. Je to pumpka, ktorá sa priloží na ženskú prs, a tá sa pomocou pumpky pumpuje slúžiac pri tom manipulovaní jako masáž a po pumpovaní obyčajne natrie sa prs nejakým tukom alebo masťou.

Na mastenie môže sa upotrebiť čistý olivový olej, lanolin, alebo kakaové maslo (Coconut butter).

AROMATICKÉ, LIEČIVÉ VODY.

Najobľúbenejšou toiletnou vodou je voda kolínská (Cologne Water) a to všetkým právom. Jej vôňa je veľmi príjemná a mimo toho má tá voda liečivú a občerstvujúcu silu a žiadna ženská nemala by byť bez nej. Nielen že je dobrým prostriedkom proti nervósnej boľasti hlavy, ale primiešaná denne pri umývaní do vody, alebo jestli sa s ňou natiera mierne čelo, sluchy a prípadne i povrch hlavy, ona silí nervy a pleť sa občerstvuje. Parížske dámy denne pridávajú kolínsku vodou do vody, s ktorou sa umývajú.

I ružová voda je veľmi výborná a má pri kolínskej vode i tú výhodu, že pleť napína a tým značne je zjemňuje. Ružová voda účinkuje veľmi dobre jako liečivá voda pri soslabnutí zraku. Vôbec odporúča sa oči ružovou vodou umývať a v páde umdlenia zraku, oči na noc šatkou v ružovej vode smočenou ľahko pokryť.

Mimo kolínskej a ružovej vody odporúča sa ešte **Benzoeová voda,** ktorá však nie je liečivou vodou, ale len dobrou a spoľahlivou vodou okrášľajúcou, lebo pleť po jej užívaní je čistá, jemná a krásna.

(Rôzne masti, krémy, vojavky a vodičky podávané sú v "Domácej Lekárni".)

NIEČO O MÓDE.

Móda, keď ju pozorujeme tak, ako sa vo všednom živote javí a bez toho, že by sme pátrali po jej pôvode, prezraduje dve podstatné vlastnosti. Vidíme, že sa móda ustavične napodobňuje a že sa neprestajne mení. Aj to je známa vec, že každá zmena v móde najde si hneď napodobňovateľov a pomaly veľká časť obecenstva, starí i mladí, ženské i mužskí nasledujú novú módu. Je ona tedy v prvom rade zjavom spoločenským, ktorý na každý pád riadený je istým dosť prísnym zákonom. Zákon tento ustáliť možno, keď pátrame po tých príčinách, ktoré pobádajú nás napodobňovať druhých ľudí, keď hľadáme tie príčiny, ktorých následok je prenáramná premenlivosť a rozmanitosť módy.

Bedliví pozorovatelia spoločenského života za hodné uznali pátrať po týchto príčinách; veď nemožno tajiť, že značná časť ľudskej spoločnosti, zvlášť ale t. zv. panský svet bezpodmienečne korí sa móde a dľa jej predpisov žije, obcuje a — čo je najvšeobecnejšie — dľa nich sa aj šatí. Chýrny anglický mysliteľ Spencer vo svojom diele "Principles of Sociology" píše, že pôvod módy korení sa hlboko v duši ľudskej; pochádza z toho prirodzeného a človečenstvo udržiavajúceho večného pudu: zapáčiť sa druhému pohlaviu a udržať tak ľudské pokolenie. A človek, či mužský, či ženská, aby sa zapáčil, snaží sa napodobniť druhých, vynikajúcejších, dokonalejších ľudí. A hľa tak hlboko korení sa pôvod módy, tak hlboko skrývajú sa príčiny jej vzniku a života.

Dľa už citovaného učenca sú i druhé dve príčiny, ktoré však bezprostredne, teda ku nám bližšie, pobádajú nás napodobňovať ľudí vynikajúcich, popredných. A zaujímavé je, že príčiny tie pochádzajú z dvojakej a to sebe si odporujúcej snahy ľudskej duše: ľudia snažia sa napodobniť druhých, lebo nechcú sa zdať horšími od týchto, s druhej strany ale napodobňujú aj chyby a poklesky vynikajúcich ľudí, lebo zo samej úcty a či už z bázne pred nimi nechcú sa zdať lepšími. Tieto dve protivné snahy naraz začnú účinkovať v ľudskej spoločnosti a výsledok je všeobecné opičenie.

Takto vzniká napodobňovanie. Ale jakože sa stáva z napodobňovania móda tak premenlivá a rozmanitá? I to má svoju jednoduchú cestu. Vynikajúci ľudia, za ktorými ostatní idú, chcú prirodzene zachovať svoje predáctvo v ľudskej spoločnosti a chcú sa líšť od massy a zato — ako obyčajne aj zámožnejší — ustavične menia spôsoby svojho života, zvyky, t. zv. manýre, spôsoby obcovania a stále menia i spôsob obliekania sa, aby aj zovnútorne

delili od ostatných a aby ich menej vynikajúci, menej zámožní nasledovať, napodobňovať nemohli. Tak sa chcú udržať vždy na povrchu, vyvýšení nad ostatnými obyčajnými "smrteľníkmi". A tu potom sami a v ich službe stojací vynachádzajú všelijaké novoty; tu už nie len zjemnený vkus, ale aj márnivosť a vrtochy majú slobodné pole. A vniká a vyvíja sa móda, zo strany menej zámožných prinášajú sa často preveliké obete, obete nielen hmotné, peňažité, ale aj mravné, čo privádza neraz celé rodiny na vnivoč.

Móda javí sa skoro na každom poli spoločenského života, ba ešte aj v smýšľaní celých tried ľudskej spoločnosti, no nikde nejaví sa tak vypukle, priamo do očú bijúc ako — v odeve ženských. Šatenie sa ženských ukazuje nám najlepšie nielen to, aká je móda rozmanitá, ale i to, že aká je náramne premenlivá. To je príčinou, že keď počujeme slovo "móda", myslíme hneď na ženské a ich odev a že sa páni manželia a otcovia hneď tak úzkostlive za vrecká lapajú.

O premenlivosti módy a s tým o premenlivosti vkusu, ktorý je hlavným činiteľom pri tvorení nových foriem, spanilým čitateľkám nejdeme sa rozpisovať, veď z vlastnej zkúsenosti vedely by o tom viac povedať, než my. Ako vo všetkom, tak i v móde, skryto síce, ale predsa vidieť stály pokrok. Vkus ľudský stále sa tríbi, stále sa zjemňuje a napreduje, ale nejde rovnou cestou, lež vinie a krúti sa ako had v tých najrozmasitejších líniach a formách, no pri tom všetkom badať snahu po pokroku, snahu po dokonalosti, ktorá zamedzí zpotvorenie najdokonalejšieho diela prírody: krásy ženského tela.

STUDENÉ NOHY.

Mnohí ľudia trpia na studené nohy, užívajú rozmanité prostriedky, zahrievadlá, nosia vlnené punčochy, ale nohy sú len i ďalej studené. Príčina toho je špatný obeh krve. Krv nielen vyživuje, ale i hreje a náhle osoba trpí na chudokrvnosť, alebo jestli je obeh krve dajakým spôsobom kazený, zaiste budeme mať studené nohy a prostriedok proti tomu zlu, proti tej chorobe lieku v lekárňach nenajdeme.



OBRAZ 1116.
Zahrievanie nôh rukami.

Najlepším prostriedkom je studená voda. Probujte asi tri razy denne nohy do studenej vody zanoriť a potom ich massírovať. Krem toho vystavte nohy sa svieže povetrie, aby sa im čistého vzduchu dostalo. Nech vás dajaká osoba chytí za nohy a drží ich v rukách za chvíľku tak jako to na 1116 obrazu znázornено.

Dbajte o čistotu nôh, dajte im zdravého, čistého povetria, jedzte pokrm, ktorý tvorí krv, žijte tak jako príroda učí a zaiste zbavíte sa studených nôh.

Sú i takí ľudia, ktorí na oko dosť dobre zdravo vyzerajú a človek by si ani nepomyslel, že majú studené nohy. I tí trpia na dajaké nemoce krve a i tu zahrievadlá a mazadlá veľmi málo budú pomáhať. Správne prostriedky sú povetrie, prechádzka, studená voda a správna výživa.

XL. KNIHA.

Z tajností našich prababiek.

Návod ku liečeniu rozličných nemocí pomocou jednoduchých, prírodných starodávnych prostriedkov.

OBRAZ 1117.



POKROK.

BÔĽ V PRSIACH.

Var bazové kvety v mlieku za tri minúty a pi z odvaru po šialočke tri razy denne. Alebo natri pijací papier husím sadlom, pošťuchaj papier ihlou alebo špendlíkom, prilož papier na prse a vnútorne užívaj čaj z pľúcnika, cukerkandlom alebo mädom osladený.

KLANIE V PRSIACH.

Pi čaj zo slezu, ráno i večer a na miesto, kde cítiš klanie, prilož si flajster.

ZÁDUCH — ASTMA.

Prikladaj na podošvy nôh hermančok v octe varený; pi čaj z lipového kvetu medom osladený; alebo pi čaj rozmarinový, bukvicový, slezový alebo bazový, ráno i večer. Užívaj bazový lekvár, ráno i večer.

NÁTCHA — KATÁR.

Pi čaj z bazového kvetu, mädom a cukrom dobre osladený. Var repu, oslaď cukerkandlom a pi odvar tri razy denne. Alebo daj do čínského čaju jeden žltok z vajca, roztrep dobre a pi ráno i večer. Alebo var v pinte vody figy, hrebíček, sladké drevo a červený cukerkandel a užívaj z toho 3-4 lyžky ráno i večer. Potieraj prse mandľovým alebo blahovistníkovým (eukaliptus) olejom.

SLZOTOK — BELMO.

Koreň kozlíkový, fialkový, omanový, verbenu, svetlík a vlašský kôpor na drobno pokrájaj, zalej vodou, pridaj trochu káfrového liehu a prikladaj na oči pomocou šatky. Alebo zrob si čaj z rozmarinu, ruty, krvavníka, bazy a z lipového kvetu, preceď cez čisté plátenko a zapusť pár kvapiek do očí.

HMLA PRED OČIMA.

Zapusť dobre precedenú pelynkovú šťavu alebo čaj do kútikov očí na noc. Umývaj oči svetlíkovým, polejovým alebo verbenovým čajom.

ZAPÁLENÉ OČI.

Vymývaj oči svetlíkovým, ružovým alebo šťaveľovým čajom, namoč do neho šatku a prikladaj na oči. Zapusť pár kvapiek dobre precedenej pelynkovej šťavy do kútikov očí. Alebo var čaj z červenej ruže, pridaj trochu vína a cukru, preceď cez čistú handričku a zakvapkaj pár kvapiek do očí.

OSPANLIVOSŤ.

Vezmi liek na prečistenie žalúdka a krve. Pi čaj z vlašského kôpru ráno i večer. Prikladaj kvas s octom varený na podošvy. Alebo smiešaj rutu, jalovec, káfor, soľ s ružovým octom a prikladaj na hlavu.

VŠI NA HLAVE.

Užívaj liek na potenie. Umývanie hlavy čajom z poľného slezu. Alebo var v lúhu rutu, pelynok a čiernu čemericu a tým odvarom hlavu si umývaj. Smiešaj indianské semeno (Semen Sabatiliae) s práškom na vlasy a tým posyp hlavu dva razy denne.

BEZSENNOSŤ.

Žuvaj anisové semeno. Pi čaj z celerového semena alebo z bieleho maku. Nezapomni si nohy vymočiť pred spaním.

BESNOTA.

Drž napadnutý úd za nejaký čas v studenej vode. Pi konvalinkový čaj a ním ranu umývaj. Pi rutový, rojovníkový alebo bukvicový čaj a v ňom omočenú šatku na hlavu prikladaj.

MELANCHOLIA.

(Zádumčivosť — Zármutok.)

Užì liek na prehnatie. Pi dobré staré víno po pohárku dvakráť denne. Užívaj liek na čistenie krve. Vezmi v rovnakých čiastkach rozmarinu, rojovníka, volového jazyka a ružových listov, zrob si z tohoto čaj a pi ráno i večer.

SILITEĽ HLAVY, MODZGU A PAMÄTI.

Pi rozmarinový čaj s vínom smiešaný, ráno i večer a potieraj si ním hlavu. Alebo zrob si čaj z vlašského kôpru, materinej dúšky, konvalinky, rojovníka a majoránu a užívaj ho ráno i večer.

NEMOCNÉ OČI.

Chráň sa ostrých pokrmov, soli, octu, koreniva, cesnaku, bravčoviny, rozpaľujúcich nápojov, silného vína, pálenky, piva, mnohého plaču, čítania a bdenia.

LIŠAJ NA TVÁRI.

Umývaj tvár šťaveľovým čajom a v ňom omočenú šatku prikladaj na tvár. Dobré služby koná i blenový čaj.

VRÁSKY NA TVÁRI.

Umývaj tvár dvakrát denne polejovým, rozmarinovým alebo bazovým čajom, do ktorého môžeš pridať trochu citronovej šťavy.

BĽADÁ TVÁR.

Potieraj tvár čajom z fazuľového kvetu. Alebo pi čaj z bukvice a ním tvár potieraj.

PEHY A PUPENCE NA TVÁRI.

Potieraj pehy šťavou s bielej horčici. Potieraj pehy zajačou krvou. Omývaj tvár rozmarinovým a rojovníkovým čajom alebo s čajom z bielej ľalie.

NEČISTÁ FĽAKOVITÁ TVÁR.

Umývaj si tvár často odvarom z rozmarinu, bielej ľalie, rezetky a rojovníka. Omoč šatku do odvaru a prilož na tvár keď ideš spať. Potieraj tvár citronom na poly rozkrájaným.

PRESTRAŠENIE.

V ružovom octe šatku máčaj, prikladaj na srdce a napi sa dobrého vína. Pi čaj s citronovým octom, alebo rozmarinový čaj.

ROZPÁLENIE PĽÚC — VYVRHOVANIE KRVAVEJ SLINY.

(Peripneumonia.)

Užívaj čaj na potenie. Potieraj prse káfrovým liehom. Pi ráno čaj z ruty alebo bukvice.

BÔĽ, PICHANIE PRI SRDCI.

Užívaj karmelitské alebo káfrové kvapky. Pi borakový, konvalinkový alebo lipový čaj. Var levandulu a hrebíčky v octe, omoč v tejto tekutine ručník a prikladaj na boliace miesta. Prikladaj citronové kôrky v silnom víne varené.

HNILOBA PĽÚC.

Var černobyľ vo víne a pi dvakrát denne. Alebo pi čaj z pretržníka.

HLÍSTY.

Pi pelynkový olej alebo cesnak v mlieku varený. Moč cez noc na krížalky pokrájanú cibuľu vo vode a pi viac razy denne. Alebo potieraj brucho pelynkovým olejom a užívaj citvarové semeno. Po tých liekoch keď sa užívajú večer, má sa vziať ráno lyžka ricinového oleja (Castor oil).

VETRY.

Dobré služby konajú nasledujúce výťahy alebo tinktúry: Petržeľový, kmínový, anisový, jalovcový alebo koprový výťah, jaký máš po ruke. Koprový čaj tiež dobre účinkuje.

SPUCHNUTIE BRUCHA.

Var rutu vo víne a pi za tepla. Alebo pi borakový čaj a potieraj si ním život; namoč šatku do čaju a prikladaj si ju na brucho. Pi čaj z bielej ľalie a potieraj si ním brucho.

BÔĽ BRUCHA.

Pi čaj z vlašského kôpru a z modrej fialky. Uži 5—10 Hoffmanských kvapiek na cukre a opakuj o pol hodiny jestli treba. Pi čaj z materinej dúšky, poleju, slezového kvetu alebo z modrej ľalie.

NEURALGIA.

Zrob cesto z fazuľovej múky, temiánu, (bieleho kadidla) a z bielku z vajca, potri tým cestom šatku a prilož na vrch hlavy. Alebo potieraj hlavu odvarom z modrej fialky pridajúc trochu káfru.

PRECHLADNUTIE HLAVY.

Prilož si na hlavu kmín s bobkom utlčený a drž v ústach teplý ocot. Pi čaj z bielej ľalie ráno i večer a ním hlavu potieraj.

BOLENIE CELEJ HLAVY.

Utlč netresk a prikladaj na čelo. Alebo stlč spolu jalovec, kmín a soľ, nalej na to octu, smiešaj a prikladaj na hlavu. Alebo užívaj čaj z rabarbary, ale len toľko, aby si vždy mal ľahkú stolicu. Blenový čaj tiež zaháňa boľasti hlavy keď sa s ním sluchy potierajú a šatka v ňom namočená na hlavu prikladá.

ROZPÁLENIE HLAVY.

Potieraj hlavu káfrovým liehom; kúpaj nohy v teplej vode; potieraj hlavu čajom z modrej fialky; utlč cibuľu alebo cesnak s octom a za tepla prikladaj na podošvy.

ZÁVRAT HLAVY.

Pi ružový, rutový, šalviový alebo levandulový čaj po pol šialke a ním hlavu natieraj. Alebo umývaj si sluchy ráno i večer s karmelitskou vodkou. Smiešaj tabak, kmín a kubebu dohromady a z tej miešaniny drž jednu časť v ústach.

NESMYSELNOSŤ — ZBLÁZNENIE.

Pi čaj z rojovníka ráno i večer a potieraj si ním hlavu. Alebo pi čaj z volového jazyka ráno i večer a prikladaj zelený, čerstvo natrhaný na hlavu. Buď mierny v pokrme a nápoji, uži niečo na prehnatie, často posti a pilne pracuj.

CHRASTY NA HLAVE A TVÁRI.

Potieraj chrasty citronovou šťavou alebo rojovníkovým čajom.

Lieh z omanového kvetu je tiež dobrý. Nasledujúca masť je veľmi odporúčaná.

Prababská masť na chrasty:

Liadku bieleho páleného (Burnt alum)	2 loty
Vitriolu páleného	2 loty
Smoly	2 loty
Silného octu	1 hoľbu
Masla starého	2 lyžky

Všetko dobre popraž a po vychladnutí natieraj si chrasty.

KAPRAVÉ — HNISAVÉ OČI.

Čaj z rozmarinu, bazového kvetu alebo z bielej ľalie zapusť po kvapkách do očí a prikladaj do čaju namočenú šatku na noc. V Europe užívajú ľudia istú masť, ktorú menujú "Nič na oči". Robí sa takto (Nič menuje sa v lekárstve "Nihil album"):

Masla neslaného	14 dekagramy
Titii preparovanej	35 gramov
Červených koralov, káfru, cukerkandlu a nič z každého	8 gramov

Smiešaj, aby z toho masť povstala. Z tej masti potri večer do kútikov

očí, asi toľko jako hrach a pred spaním moč nohy v teplej vode. Stolica má byť voľná.

PLEŠINA NA HLAVE.

Umývaj hlavu cibuľovou vodou, rozmarinovým alebo ľaliovým čajom. Var lopúchový koreň v octe a tým hlavu natieraj.

BÔĽ V UŠIACH.

Drž uši v čistote. Vezmi liek na prehnatie alebo klistýr. Vpusť pár kvapiek káfrového olejku do ucha. Jestli sa v ušiach nachádza voskovina, treba si uši dobre vymyť, alebo navštíviť lekára, ktorý to vďačne urobí.

NEDOSLÝCHAVOSŤ.

Vpusť pár kvapiek do ucha z jalovcového, kôprového, annisového, alebo levandulového olejku alebo nalej trochu na bavlnu a vlož do ucha.

ČERVY V UŠIACH.

Jestli človekovi niečo do ucha vníde, dobre je zapúšťať pelynkovú alebo rutovú šťavu z čerstvej rastliny alebo olejku z horkých mandlí. Šťava z vlašského kôpru tiež je dobrá.

PRYŠTE V ÚSTACH.

Vymývaj ústa často čajom z bielej ľalie, alebo smiešaj čaj s mädom a potieraj si vredovité miesta. Var šalviu s liadkom, pridaj mädu a po vychladnutí umývaj si tým ústa.

ZAPCHATIE NOSA.

Pi čaj z materinej dúšky; zrob masť z masla a z majoránu a namasť si nos vnútorne i zovnútorne. Jestli ti z nosa smrdí, namoč bavlnu do terpentýnového oleja a vlož si ju do nosa.

VREDY — POLYPY V NOSE.

Vymývaj si nos koprivovým alebo rutovým čajom, ráno i večer, namoč v ňom bavlnu a vlož do nosa. Tak isto dobré služby koná čaj z hadieho koreňa. (Avšak najlepšie bude, jestli pôjdete k dobrému lekárovi, ktorý vám polypy odstráni bez všetkého namáhania a bôľu. Viď polypy.)

SMRAD Z ÚST.

Žuvaj koreň z tatárskeho zelia alebo citronovú kôru. Pi čaj z materinej dúšky ráno i večer, vymývaj ústa ružovým, jahodovým alebo rojovníkovým čajom.

BÔĽ ZUBOV A HLAVY.

Namoč bavlnu v chreňovej šťave alebo v káfrovom liehu a prilož na zub. Alebo drž v ústach teplý isop s octom varený alebo rozmarinový lieh. Daj do vrecka popola alebo soli, dobre to zahrej a prilož na líce. Zapusť do zuba pár kvapiek hrebíčkového alebo hvozdíkového oleja.

HNILOBA A KRVÁCANIE DIASEŇ.

Rozpusť bieleho liadku (Alum) vo vode, pridaj vína a tým vyplachuj si ústa. Drž myrrhu často v ústach. Umývaj diasna čajom alebo liehom z modrej fialky a z červenej ruže.

ZTRATA REČI.

Pi po šialke polejový, levandulový, majoránový, rojovníkový alebo konvalinkový čaj. Máčaj a potieraj jazyk čajom z lipového kvetu. Pi cesnakovú šťavu s octom smiešanú. Tri jazyk čajom z materinej dúšky. Zrob si polejový čaj s vínom a drž ho pod jazykom.

BÔĽ HRDLA.

Var šalviju, isop, ružový ocot s vodou, oslaď mädom a tou miešaninou hrdlo vyplakuj. Pi šalviu vo víne alebo v pive varenú. Var v mlieku ľubčík, odstav, namoč handričku a prikladaj na hrdlo. Pi cesnakový čaj a prikladaj na hrdlo šatku v ňom namočenú. Prikladaj na hrdlo kašu z prosa v mlieku varenú.

ZACHRIPNUTIE.

Var v mlieku figy, mäd, sladič a isop a pi odvar po šialočke, ráno i večer. Var cukerkandl vo víne a pi ho za tepla, ráno i večer. Var vo vode anis, šalviu a isop, preceď, oslaď mädom a pi rano i večer. Daj do pinty piva červenej ruže, konvalinky, levandulového kvetu, rozmarinu a isopu, var za 5 minút a tým odvarom často hrdlo vymývaj.

LÁMKA V RUKÁCH.

Natieraj si ruky káfrovým, mravenlovým, polejovým alebo bedrníkovým špiritusom a pi čaj z niektorej z týchto rastlín po šialke, ráno i večer. Alebo, zrob si fľajster prababiek, ktorý sa takto robí:

Vezmi	Smoly	4 uncie
	vosku	1 unciu
	sadzi z komína	1 unciu
	ľanového oleja toľko, aby z toho masť povstala.	

Namaž plátenko a prilož na boliace miesta.

CHRÁKANIE KRVE.

Pi mátu s octom. Pi aj z ježiny, ruty alebo z divizny. Pi surmikový (antimony) výťah s jelením liehom smiešaný. Proti tvrdej stolici klistýr. Kúpaj nohy v teplej vode. Starí ľudia dávali si na nohách žily otvárať.

PÁLENIE SRDCA.

Užívaj každý deň asi pol lyžičky z jelenieho roha a pi čaj s modrej fialky alebo z bielej ľalie. Užívaj mierne preháňacie prostriedky. Vezmi 5—10 kvapiek Hoffmanských alebo Karmelitských, zamoč v nich šatku a prilož na srdce.

PICHANIE V BOKU.

Pi teplý ľanový olej; silný človek môže užiť 10 lyžiek, ženy 4 lyžky a deti ½ — 1 lyžičku. Pi bazový čaj a prikladaj varené kvety na boliace

miesta. Uvar ľanové semeno v kozom mlieku, potri na šatku a prilož na bok. Pokrájaj figy na drobno, var ich v drevenom oleji, pridaj k ním málo mädu, zrob fľajster a prilož na bok. Smiešaj soľ s otrubami, vysuš na pekáči, vsyp do vrecka a prilož teplé na bok. Zrob si fľajster z husieho sadla (šmalcu) trochu mydla a mädu, potri na plátno a prilož na bok. Natieraj bok káfrovým liehom a po uschnutí tela prilož fľajster.

SUCHOTY PĽÚC.

Zrob si čaj z pľúcnika, veroniky a peňažkových listov a pi rano i večer. Pi rano i večer čaj z modrej fialky. Pi čerstvé, kozie mlieko hneď jako je vydojené asi po pol pinta tri razy denne. Potom nejedz nič za 4 hodiny okrem cukerkandlu. Popíjaj denne trochu vína, prechádzaj sa na čerstvom povetrí, hlboko dýchaj a buď dobrej vôle. Prikladaj si na prse nasledujúci fľajster:

Fľajster prababiek, proti suchotám:

Vezmi	Žltého vosku	3 uncie
	Terpentynového olejku	¾ uncie
	Anisového oleja	⅛ uncie

Všetky na ohni rozpusť, potom namaž na papier a prilož na prse.

Smiešaj šťavu z reťkvy s mädom a užívaj vieckráť denne. Pi kozie mlieko so šalviou varené tri razy denne. Prechádzaj sa v sosnových lesách. Umývaj telo denne vlažnou vodou, do ktorej pridaj horkej soli (na gallon vody 8 uncii soli).

ZATVRDNUTIE PEČENE (jatier).

Užívaj rabarbarový čaj, aby stolica bola voľná. Pi čaj z jaterníka, bukvice alebo z cintarie s cukrom osladený. Chráň sa rozpaľujúcich pokrmov, nápojov, hnevu a starosti.

ZAPÁLENIE PEČENE.

Vezmi račie oči na potenie. Užívaj olej zo sladkých mandlí a fialkový syrup. Pi čaj z bielej ľalie, máčaj šatku do káfrového liehu a prikladaj ju na boľastné miesto.

ŽLTAČKA.

Pi vo víne varené semeno z vlašského kôpru. Alebo zrob si čaj z vlašského kôpru, isopu, černobyľu, boráku a bukvice a pi viackrát denne. Užívaj šťavu zo sviežej ustrúhanej mrkvy. Žlčové kamene môžeme odstrániť jestli užijeme 3—4 žltká z vajec v horkej vode smiešané. Horká voda robí sa z horkej soli, jednu unciu soli na pint vody. (Epsom salt.)

ZAPÁLENIE ĽADVÍN.

Vezmi niečo na potenie a užívaj čistú sanitru s dreveným olejom smiešanú. Pi čaj z rerichy, modrej fialky a jalovca. Prikladaj pijavice na zapálené miesta.

REZÁK A BOĽASTNÉ MOČENIE.

Nepi pivo, ani iné alkoholické nápoje. Ber sediace kúpele. Pi teplý čaj s mliekom varený. Prikladaj na mechúr cesnak s jalovcom utlčený alebo pečenú cibuľu. Pi čaj z petržeľa, bukvice, poleja, cesnaku alebo konvalinky.

KAMEŇ V ĽADVINÁCH.

Užívaj hojne olivový olej a cukor so sladkými mandľami. Pohryz každý deň na lačno 8—12 jalovcových bobuliek alebo var jalovec vo víne a pi. Užívaj na cukre 5 do 10 kvapiek retkvového, černobyľového, omanového, brezového alebo bedrníkového liehu (Tinktúry.) Var petržeľový koreň vo vode a jedz tak varený koreň tri razy denne.

ZASTAVENIE MOČU.

Ustrúhaj bielu repu na drobno, vytlač z nej šťavu a uži ju s vodou smiešanú. Var cibuľu v drevenom oleji, potri tým šatku a prikladaj na bok (teplú). Var v mlieku cibuľu, petržeľový koreň pokrájaný a dobre utlčené jalovcove bobuľky, pridaj trochu kmínu, potom nechaj variť za 5—10 minút, daj medzi šatky a prilož na bok. Pi borovičku dve lyžky tri alebo štyri razy denne. Dobre robí čaj z černobyľu, jalovca a koprivy.

MOČENIE KRVOU.

Pi rabarbarový čaj na prehnatie. Užívaj po šialke ráno i večer veronikový alebo polejový čaj.

ZTRATA MUŽSKOSTI.

Silné pokrmy; činný život, zvlášte vonkový; čistá pitná voda; ráno studené kúpele. Jesť s pokrmom mnoho horčice, čokolády, ryby, vajcia, ústrice, reťkev, chreň, cibuľku, repu, petržeľ atď. Studené mokré obklady na noc prikladané na pohlavné ústroje.

PRUH.

Pi čaj z hustej ťapky, bukvice alebo poleja. Stlč zajačie a kuroptvové sadlo (šmalec) s červeným koreňom, zrob z toho fľajster a prikladaj na pruh. Utlč škorice s červeným koreňom, daj lyžičku na pohár piva a pi tri razy denne po poháre. Stlč sanikl, slavník (Superb lily) a prieslíčku bahnastú s medvedím a veprovým šmalcom, zrob z toho fľajster a prikladaj na pruh. Kúp si dobrý pás u spoľahlivého lekárnika alebo poraď sa o tom s lekárom a nos ho. Každý deň opáš sa pásom, masť pruh liškovým sadlom a pi sanikl vo víne a vode varený.

OPARENIE.

Plátenko do studenej vody namočené a na opareniny prikladané tíši bôľ. Surové zemiaky alebo jablká ustrúhané a na cesto rozrobené a takým spôsobom prikladané na opareninu veľmi dobre účinkujú. Smotana s ľanovým olejom smiešaná môže sa prikladať na oparené miesto. Jestli je oparenie na prstách, ruke atď. vstrč ruku za chviľku do dreveného oleja. Prilož kapustu z bečky na oparené miesto. Umývaj opareninu čajom z bielej ľalie a v ňom močené šatky prikladaj.

Fľajster prababiek na opareniny a opáleniny:

Vezmi	Vosku žltého	1 unciu
	Masla nesoleného	1 unciu
	Mädu	1 unciu
	Husieho sadla (šmalcu)	1 unciu
	Dreveného oleja	1 unciu

Zrob z toho fľajster, namaž na plátenko a prikladaj na opareninu alebo spáleninu.

VREDY — PĽUZGIERY, NA POHLAVNÝCH ÚSTROJOCH MUŽSKÝCH A ŽENSKÝCH.

Do čaju z ľubčíka, konvalinky alebo vlčieho maku, máčaj šatku a prikladaj na zachvátené miesta a umývaj ním úd. Ženy môžu upotrebiť striekačku, pomocou ktorej majú sa vystriekať ráno i večer.

VLK.

Spáľ slimakové škrupiny na prach, smiešaj ich s kuracím sadlom a prikladaj na tvár. Umývaj tvár koprivovým odvarom a v ňom omočenú šatku prikladaj na tvár.

PETEČE.

Proti smädu pi škoricový čaj s citronovou šťavou smiešaný. Dobre účinkuje i šťaveľový čaj. Natieraj sluchy káfrovým liehom. Keď horúčka popustí, užívaj bezoardový špiritus (Bezoar tincture), podľa predpisu a chráň sa prechladnutia.

FRÍZLE.

Pi bedrníkový čaj s cukrom. Drž sa v lahodnom teple a chráň sa prechladnutia. Užívaj často sanitrový prášok, račie oči a perlovú matku (Perlmutter) všetko dobre smiešaj.

PRÍLIŠNÝ POT TELA.

Pi rozmarinový alebo červeno-ružový čaj a ním hlavu i prse často umývaj. Pi kávu na noc s práškom z jelenieho roha a bazovú šťavu. Zrob si odvar z dehľa, koreňa lopúchového a jelenieho roha, preceď a pi na noc.

NEPLODNOSŤ ŽENSKÁ A MUŽSKÁ.

Výborne účinkuje, lebo silí náturu, čokoláda a balsom životný. (Viď Lekársky Receptár.) Neplodné ženy a mužovia majú užívať rojovníkový, pasternákovvý alebo damiánový čaj s vínom za niekoľko týždňov. Avšak jestli nie sú pohlavné údy v dobrom zdravom poriadku, vtedy darmo budeš sa namáhať; najlepšie bude, keď sa dáš prehliadnuť dobrému lekárovi. Varuj sa prílišných rozkoší pohlavných.

PORAZENIE (Šľak).

Smiešaj ustrúhaného chreňu i retkvy a tým porazené údy natieraj. Natieraj zachvátené miesta koprivou. Prababky obyčajne hneď po porazení potieraly údy vínnym špiritusom, hýbaly, triasly a štípaly chorého, aby ho k životu priviesť mohly. Potom mu otvorily žilu na krku alebo na ramene,

daly mu liek na vracanie, trely mu sluchy a nos ambrovým olejom, balsamom alebo potieraly ho silnou pálenkou.

BÔĽ CHRBTA.

Potieraj chrbát výťažkom z capieho nosa (Viď Herbár) a šatku v ňom máčanú prikladaj na chrbát. Rozpusť medvedie sadlo v pálenke a masť chrbát. Utlč jalovcu so sadlom, pridaj pálenky a dreveného olejku, smiešaj na masť a nechaj dobre chrbát namastiť, viackrát denne. Alebo smiešaj dohromady olej s bielej ľalie, šafran, nesolené maslo, kapunové sadlo, pálenku a trochu káfru. Zrob masť, potri ňou hrubú šatku a prikladaj na miesto, kde cítiš bôľ. Fľajster má byť teplý. Tu je ešte jedna masť: Daj na pánvičku banátskeho mydla, utlčeného jalovcu, masla a pálenky, smiešaj všetko na masť, trochu povar, aby sa to dobre rozpustilo, potom preceď cez plátno, kým je masť teplá a nechaj si chrbát namastiť.

LÁMKA V NOHÁCH.

Kúpaj nohy v teplej vode a potieraj ich káfrovým liehom. Zrob si čaj z lipového kvetu, poleju, bukvice alebo z modrej fialky potieraj si nohy a šatkami v ňom močenými obkladaj si ich.

OPUCHLINA NÔH.

Obkladaj si nohy lastovičníkom, alebo rutou soľou a olivom dobre rozmiešanou. Čajom z capieho noska alebo slezu omývaj si nohy a obkladaj ich šatkami v odvaru namočenými.

ZÁCPA — ZATVRDNUTIE.

Užívaj aleo s mädom. Zrob si čaj s cesnaku, rabarbary, slezu a bazy a pi viackrát denne. (Môžeš k tomu pridať pár sennových lístkov a mädu.) Kto chce mať regulárný žalúdok, nech sa privykne ráno na lačno vypiť pohár čistej studenej vody a hneď po jedení (fruštiku) nech ide na stoličku, či je to potrebné alebo nie. Ktorí stále trpia na zácpu nech užívajú kyslé mlieko, cmar, pečené jablká, slivky a pri veľkom zapeční sennový list i rabarbaru, jako čaj.

KRČE, BOĽASTI, TRHANIE A LÁMANIE ÚDOV.

Varuj sa hnevu a nepi žiadne alkoholické nápoje. Natieraj údy káfrovým, omanovým alebo rozmajrinovým špiritusom alebo teplým zajačím sadlom. Kúpaj sa v dobre osolenej vode. Do silného čaju z vlašského kôpru a materinej dúšky daj pálenky alebo liehu a tým natieraj údy.

ZMRZNUTÉ ÚDY.

Namoč ich do studenej vody. Prikladaj na odmrznuté údy repu bielu dobre rozmačkanú. Do čaju z lipového kvetu máčaj plátno a prikladaj na odmrzliny.

NEČISTÁ KRV.

Pi sassafrasový a rutový čaj tri razy denne. Var mladé púčky z chmeľu a užívaj ich s olejom jako šalát. Pi rojovníkový čaj a jahody vo víne varené.

RUŽA.

Utlč na prach fialkový koreň, fazuľu a káfor, dobre rozmiešaj a posyp tým práškom ružou zachvátené miesto. Namoč plátenko do silnej pálenky a prilož na ružu. Pi bazový a lipový čaj s prídatkom pár sennových listov.

RAK.

Hneď na počiatku raka, potri ho ovčiou žlčou. Umývaj rakovinu čajom z červeného koreňa, z modrej ľalie alebo rozmarinu, máčaj do neho šatku a prikladaj na raka. Var orechový olej na železnej lyžke tak dlho, až dobre zhustne a za tepla natieraj raka ráno i večer.

ŠKROFLE.

Naše prababky liečily škrofle slezovým alebo rojovníkovým čajom, do ktorého daly trochu pálenky, máčaly šatky do čaju a prikladaly ich na škrofľoviny.

PÁLČIVÉ VREDY.

Zrob silný čaj z konvalinky, zlatých nitiek, arniky a jablčníka, máčaj do čaju šatku a prikladaj ju na vredy.

RANY.

Omoč bavlnu v čaji z bielej ľalie alebo červenej ruže a prikladaj na ranu. Vysuš rozmarin, zimolez alebo aloe, dobre utlč na prach a ním posypuj ranu. Alebo prikladaj na ranu aloe s mädom. Vymývaj ranu slezovým, priesličkovým alebo pelynkovým čajom a v ňom máčanú handričku prikladaj na ranu.

POTEŠITEĽ ŽALÚDKA.

Daj do fľaše pelynku, cintarii, horcu, benediktu pár listkov senny a trochu jalovcu, nalej na to pálenky alebo vína a nechaj stáť za dva týždne. Potom užívaj po pol poháričku malého, ráno na lačno i večer.

PRECHLADNUTIE ŽALÚDKA.

Var jalovec a kmín vo víne, namoč do odvaru plátno alebo ručník a za tepla prikladaj na žalúdok. Pi čaj z lipového kvetu alebo pelynku šatku v ňom namočenú na žalúdok prikladaj.

ZÁHA.

Užívaj čaj zo sladiča a po jedení jedz horké mandle alebo jedno jablko. Pi čaj z modrej fialky. Uži na špičku noža sody po každom jedení. Chráň sa mastného pokrmu zvlášte bravčoviny a alkoholických nápojov.

ZTRATA CHUTI K JEDENIU.

Jestli cítiš ťažkosť na žalúdku vezmi niečo na vracanie; rabarbaru na prečistenie žalúdka. Pi čaj z horcu, pelynku a z iných horkých rastlín. Užívaj hrebičkový, zázvorový alebo anisový čaj s vínom smiešaný a prevarený.

ROZŠÍRENIE ŽÍL NA NOHÁCH.

Daj si na nohách žilu otvoriť. Alebo postav pijavice. Žily káfrovým liehom natieraj. Jestli sa bojíš dať žilu otvoriť, pi čaj z borakového kvetu, rano i večer. Žily na nohách pekne si fášľom ofašľuj.

ZLATÁ ŽILA.

Kvet levandulový, bazový a pšeničný chlieb daj do meška, zaviaž a var v mlieku za 10 minút, potom prikladaj na zlatú žilu. Zrob si čaj z hermančoku, divizny a trochu cukru, všetko dobre rozmiešaj, preceď cez husté plátno a pomocou striekačky zastriekaj si to do riti. Prikladaj na zlatú žilu bielok z vajca s liadkom biely dobre rozbitý. Užívaj čaj z rebríčka. Var rastlinu, tak zvanú **volový chvost** (Scoparia) s modrým listom (Blue bottle) vo víne, daj do sedáceho kúpeľa a vykúpaj si zadnú časť tela. Užívaj na lačno pár krížaliek retkvy bez soli. Chráň sa kyslých, tvrdých, slaných a korenených pokrmov a alkoholických nápojov.

VETRY — NADUTIE.

Užívaj anisový čaj; olej alebo čaj z pomarančovej kôrky pomáha proti vetrom. Pi čaj hermančekový. Uži po pár kvapiek pomarančového alebo citronového oleja. (Na cukre.)

VODNATIELKA.

Užívaj pelynok alebo chreň v pokrme a nápoji a po pár kvapiek káfrového liehu na cukre dva razy denne. Pi čaj z černobyľa, vlašského kôpru, bukvice alebo ruty. Máčaj šatku do priesličkového čaju a prikladaj na zachvátené miesta. Jestli je vodnatielka na nohách, moč bazu, chreň a retkev v pálenke a do nej máčanú šatku obviaž na vodnatielkou zachvátené miesto.

VŠEOBECNÁ SLABOSŤ.

(Starých ľudí.)

Lekárstvo tu mnoho nepomôže. Dobrý pokrm, dobré staré víno majú sa denne užívať. Chrániť sa takých jedál, ktoré môžu zapríčiniť zácpu. Pri veľkých slabostiach dávali nemocným po 5—10 kvapiek z pomarančového liehu v studenej vode alebo na cukre. Dobré služby koná čaj z červeného koreňa ráno i večer pitý.

PADÚCNICA.

Pred nápadom utlč žltú fialku na prášok a užívaj z neho viac raz denne. Uži šťavu z čerstvých listkov trebuľových a vínnej ruty. Pi čaj z lipového kvetu, bukvici, rojovníka alebo pelynku. (Elixir "Succus Passiflora" je výborným prostriedkom zvlášte u detí.)

HOSTEC.

Popol z bukového dreva, listie z mladej brezy a podbeľ, dobre sa zaparí a prikladá na choré miesta. Naparovať nohy dľa Kneippa. (Viď obsah.) Jedz kúsky cesnaku ráno na lačno. Posyp bavlnu kalafoniovým práškom a prilož si ju na nohu a obviaž. Vsyp do punčochy niečo sirky, ráno, kým sa obuješ. Zalej šalviu a rozmarin vriacou vodou, zrob obkladok a prilož na boliace miesto. Daj do kvarty vína 4 uncie spráškovanej horčice a nechaj stáť za týždeň, potom preceď a pi po pohárku denne.

DOMÁCA MASŤ NA RÔZNE RANY.

Smiešaj dohromady 3 žltká z vajec, šialku mädu, sklenicu vína a pri ustavičnom miešaní lopatkou var tak dlho, až z toho bude hustá masť, ktorá náhle vychladne, môže sa prikladať na rany, vredy atď.

BÔĽ OČÍ.

Umývaj oči celidonovou šťavou. Šťavu z cibule smiešaj s mädom a vpusť do oka pár kvapiek. Utlč melonovú kôrku, obaľ do plátenka a prilož na oči. Umývaj oči svetlíkovým, dobre precedeným čajom.

CHROBÁKY.

Moč pomarančovú kôrku vo víne za dlhší čas, potom dávaj z tohto vína piť nemocnému viac ráz denne.

LIEK NA VLASY, ABY NEVYPADÁVALY.

Utlč petruškové semeno na prach a tým posyp hlavu keď ideš spať. Zrob silný čaj z pelynku, šalvie, veroniky, materinej dúšky a rozmarinu a tým čajom umývaj hlavu a vlasy.

BĽADÁ PLEŤ (TVÁR).

Var petrušku, belicu a božie drevko vo vode a pi odvar ráno i večer.

OCOT ŠTYROCH ZLODEJOV.

Vezmi	Púčky z pelynku	2 uncie
	Rozmarinu	1 unciu
	Šalvie	1 unciu
	Máty peprnej	1 unciu
	Ruty	1 unciu
	Levandulového kvetu	2 uncie
	Cesnaku	1 unciu
	Dehľa	1 unciu
	Kalmusového koreňa	1 unciu
	Zázvoru	1 unciu
	Hvozdíkov	½ uncie
	Muškátového orieška	½ uncie
	Vínneho octa	2 kvarty

Pokrájaj korene, dobre všetko utlč, polej octom, obviaž mechúrom a nechaj stáť na slnku za 12 dní. Potom preceď cez plátno, rozpusť 2 uncie káfru v šialke špiritusu a pridaj k octu. Zlej do fľašiek, dobre zaštopľuj a uschovaj dľa potreby.

Vo Francúzsku užíva sa proti cholere a epidemickým chorobám. Tým octom možno sa umývať, po lyžičkách ráno na lačno užívať, nos i ústa ním natierať a v páde epidemie pri sebe nosiť.

ZIMNICA.

Moč čierny piepor (zrnká) vo vode za 24 hodín a pred záchvatom uži malý pohárčok. Môžeš pridať trochu pelynku alebo pelynkového čaju. Vezmi po hrsti z nasledujúcich rastlín: pelynku, cintárii, hermančoku, prímetníka, vratiča, sladkého koreňa, var všetko vo vode a pi čaj dvakrát denne. Utlč jeden muškátový oriešok na prach, pridaj v rovnakej miere liadku a var v pive. Užívaj z tohto odvaru asi hodinu pred záchvatom.

ZIMNICA KAŽDODENNÁ.

Mimo vyššie opísaných liekov užívaj mannu, rabarbaru, sennu a cintáriu. Pi čaj z materinej dúšky, bazy a pelynku.

ZIMNICA TREŤAČKA.

Pred záchvatom uži rabarbaru, pomarančové kôrky, trochu vínneho kameňa a chininu (Quinine). Pi pelynkový čaj. Daj trochu káfru do pálenky a keď zimnica nadchodí, vypi pohárčok.

ZIMNICA ŠTVRTAČKA.

Proti štvrtačke pomáha čaj z omanu, čekanky, jablčníka, repíka pelynku a mlieči. Zrob si čaj zo všetkých alebo aspoň z dvoch rastlín a pi tri razy denne.

LIEČENIE ŽENSKÝCH CHORÔB DĽA NAŠICH PRABABIEK.

OHNUTIE MATERNÍKA.

Staraj sa o pravidelné mesačné čistenie a stolicu. Užívaj obmäkčujúce rastliny, ako hermančok, kmín, materník, veroniku atď., var ich vo vode, pridaj k ním ružového mädu alebo málo sanitry a užívaj po lyžkách, kým bôľ neprestane. Namoč do vína rastlinu "čertovo lajno" zvanú, bobrový stroj (Castoreum) a šafran a užívaj ráno i večer. Drž pred nosom lieh z jelenieho roha. Zapáľ muškátový orech alebo muškátový kvet a käď sa dymom. Užívaj anisové semeno po pol lyžičky dvakrát denne. Pi rozmarinový, polejový alebo černobyľový čaj. Chráň sa hnevu a iných náruživostí, jako tiež dvíhania, spadnutia, skákania, veľmi páchnucích vecí, sladkých a veľmi kyslých pokrmov.

PRÍLIŠNÉ MESAČNÉ ČISTENIE.

Pi rabarbarový čaj na prečistenie žalúdka. Namoč špongiu do horúceho octa a prilož na žalúdok. Chráň sa kyslých a korenistých pokrmov.

ZASTAVENÉ MESAČNÉ ČISTENIE.

Mladé dievky, ktoré ešte svoj čas nemaly, nech si z toho nič nerobia. Dospelé ženy, jestli nie sú v požehnanom stave, nech užívajú čaj z poleja, cintárii alebo sennových listov. Kúpať nohy v teplej vode, do ktorej zamiešame horčičného semena. Užívať čaj z bielej ľalie, černobyľa s aloeom smiešaný. Chrániť sa hnevu, jako tiež aj iných náruživostí, teplého chleba, prechladnutia, pájov a tvrdých vajec. Najlepším prostriedkom je oceľový prášok po kávovej lyžke dvakrát denne užívaný, po čom treba niečo vína popíjať.

NEDOSTATOČNÉ MESAČNÉ ČISTENIE.

Pred mesačným čistením užívaj rabarbarový čaj v menších dávkach a lieky, ktoré boly opísané pri zastavení mesačného čistenia.

SLOVO PRABABIEK KU TEHOTNÝM ŽENÁM.

Z počiatku vyživuj sa ľahkými pokrmami a pomaly i k silnejším privykaj.

Chráň sa hnevu, žalosti, smútku, plaču, veľkého skákania, tancu, spadnutia, dvíhania atď.

Pi dobré čisté víno po maličkom pohárčeku dvakrát denne.

Žuvaj často citronové jadrá, ale celé nepohltuj.

Jestli máš kašeľ, užívaj bedrníkový čaj, ružový lekvár alebo fialkovú šťavu.

Jestli máš behavku, zrob si čaj, ale len slabý z rabarbary a muškátového kvetu.

Proti zácpe užívaj klystýr alebo slabý rebarbarový čaj.

Jestli máš bôľ zubov počas tehotnosti, var hrebíčky v silnom octe a ten ocot drž v ústach za chvíľku. Alebo smiešaj spráškovaného piepru (čierneho) s bielkom, daj na bavlnu a prilož na sluchy.

Proti čkaniu, boľastiam hlavy a závratu v tehotnosti užívaj škoricový čaj s alkermešom a jedz dobre korenené jedlá.

Keď dieťa necítiš a obávaš sa, že je mrtvé, prilož hrianku chleba dosť teplú na pupok; keď je dieťa živé, bude sa rušať.

Hneď pred pôrodom chráň sa nastydnutia.

Na poľahčenie pôrodu pi čaj zo šafranu a z kláštorskej chvojky, alebo čaj z bielej ľalie, konvalinky a ruty.

Keď je plod mrtvý, užívaly prababky čaj z bielej ľalie, jalovca, černobyľa, atď.

MASŤ NA BOLIACE PRSE.

Vezmi v rovnakých čiastkach bieleho vosku, sviňského sadla (šmalcu) a neslaného masla, nechaj všetko roztopiť a keď vychladne namaž ňou plátenko a prilož si na prse. Alebo rozpusť biely vosk s ľanovým olejom na ohni a pomocou šatky na prse prikladaj. Jestli sa na prsníku vred robí, potieraj ho zajačím sadlom alebo prikladaj na prsník pečenú, teplú cibuľu.

NEMÁŠ DOSŤ MLIEKA K NADÁJANIU?

Jedz často šalát s varenou kuracinou a pi čaj z vlašského kôpru rano i večer.

MÁŠ PRIMNOHO MLIEKA?

Daj si mlieko pumpkou vypumpovať, alebo vyssať, uvar v octe kučeravú mátu, dubeňku a liadok, pridaj trochu vlašského kôpru, omoč do odvaru šatku a prikladaj na prse. To sa robí aj pri odlučovaní dieťaťa, aby sa mlieko ztratilo.

ZÁVEREČNÉ SLOVO.

"He that hateth correction, is a fool."
(Prísl.)

Končiac prítomnú prácu, nech mi bude dovoleno na tomto mieste vysloviť moju najvrelejšiu vd'aku tým všetkým, ktorí mi pri písaní a vydaní tejto knihy s ich radami, prácami, receptami a hmotne pomáhali.

V prvom rade zaviazaný som veľkou vd'akou všetkým tým professorom, lekárom, spisovateľom a redaktorom niektorých novín, ktorých práce pri písaní knihy boly mi na veľkej pomoci.

Srdečné vd'aky vzdávame našim slovenským časopisom, ktoré láskave uverejňovaly oznámenia o chystajúcom sa vydaní tejto knihy a tak pomáhaly oboznamovať rodákov o tomto veľkom diele.

Za povinnosť si držím pod'akovať sa pánu P. Jamriškovi, majiteľovi veľkej kníhtlačiarne v Pittsburghu, Pa., ktorý nebál sa prevziať tlačbu, väzbu a celú prácu spojenú s vydaním knihy a za laskavé prevedenie úmornej korrektúry, ktorej venoval mnoho svojho času, vzácneho každému vedeckému pracovníkovi a s najväčšou vytrvalosťou, oddanosťou a obetavosťou i pri tých najväčších ťažkostiach umožnil vydanie knihy.

Najsrdečnejšiu vd'aku skladám mojim drahým a verným priateľom, ktorí ich ťažko zarobenými peniazmi prispeli k vydaniu mojich iných kníh, dajúc mi väčšie summy na zaokrytie účtov nielen rytín (obrazov, ktoré ma stály skoro do $7000.00), ale i tlačby mojich do teraz vydaných kníh. Sú to: Isidore a Jakub Dudash, Albert Smudak, Paul Labuda, Michael Michalec, Štefan Yarabinec, Jan Jurenka, N. E. Hill, Jos. Benus, môj zástupca v Chicago, Ill., A. Asiulewicz, E. Jaworowski, Ben Piaskowski, pani Geo. Zavada, Paul Chlebina a S. Mockovčiak.

Konečne nemôžem zabudnúť i na personál mojej kancelárie a zvlášte vd'aka patrí slečne Margite Laskey (stenografke) a pani Frances Molyneux, ktoré ačpráve slovensky nehovoria, pomáhaly mi pri prepísaní rukopisov.

J. CARMEN.



P. JAMRIŠKA
majiteľ slovenskej tlačiarne v Pittsburghu,
kde sa táto kniha tlačila.



MARGARETA LASKEY



JAKUB a ISIDORE DUDASH



JÁN JURENKA



PAVEL LABUDA



ALBERT SMUDAK



S. YARABINEC



JOZEF BENUS



S. MOCKOVČIAK



N. E. HILL



PAVEL CHLEBINA



MICHAL MICHALEC



Obsah—Index.

C.

Č.

Strana

E.

F.

Strana

G.

H.

Ch.

K.

Strana

M.

N.

O.

P.

Š.

T.

U.

V.

X.

Y.

Z.

